

Technická univerzita v Liberci
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra: KTV

Studijní program: 2. stupeň

Kombinace: tělesná výchova – německý jazyk

Lyžařská průprava na krátkých lyžích

Ski training on Supershorties

Die Schivorbereitung mit Supershorties

Diplomová práce: 2005–FP–KTV– 210

Autor:

Tomáš Vostatek

Podpis:

Adresa:

Roztoky 187

270 23, Křivoklát

Vedoucí práce: PaedDr. Jiří Dygrín

Konzultant:

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
94	14588	109	1	37	7

V Liberci dne: 30.4.2006

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci dne: 30.4.2006

Tomáš Vostatek

.....

Poděkování

Na tomto místě rád poděkuji PaedDr. Jiřímu Dygrínovi za jeho odborné připomínky, pomoc, spolupráci, toleranci a obětavost při vypracování diplomové práce. Děkuji také Mgr. Radkovi Drahoňovskému za jeho trpělivost při filmování potřebných dokumentů.

Dále patří dík panovi Frankovi Trendelkampovi z Německa, který mi poskytl cenné informace. Děkuji také panovi Wolfgangovi Weissovi za jeho výuku, která mě velice obohatila. Vážím si také spolupráce účastníků lyžařských kurzů Základní školy Křivoklát a studentů tělesné výchovy na Pedagogické fakultě Technické univerzity v Liberci.

Naposledy poděkuji Technické univerzitě v Liberci za podmínky, které mi poskytla a všem nejmenovaným, kteří se podíleli.

Resumé

V diplomové práci je vytvořena metodická řada lyžařské průpravy na krátkých lyžích. Vychází z historických faktů a předchozích zkušeností této problematiky. Opírá se o tzv. Kurzski Methode, která již byla a stále je v odborných kruzích diskutována.

V první části popisuje historický vývoj výroby a výuky na krátkých lyžích. Druhá část je zaměřena na výuku začátečníků na krátkých lyžích. Je zde popsáno jak vyučovat otevřenou metodou. Ve třetí a stěžejní části jsou uvedeny cvičení na výuku carvingového oblouku.

Klíčová slova: metodická průprava, krátké lyže, otevřená metoda, carvingový oblouk

Summary

The thesis creates the methodical row of skiing training for short skiis. It is based on historical facts and previous experience with this problem. It works with the so-called „Kurzski Methode“ which has always been discussed among specialists and which is still a topic for discussion.

In the first part the thesis describes the historical development of the production and the teaching method for short skiis. The second part is focused on the teaching of beginners on short skiis. It describes here how to teach and use the open method. The third and fundamental part includes exercises for the teaching of carving curve.

The fundamental words: methodical training, short skiis, open method, carving curve

Zusammenfassung

Die Diplomarbeit behandelt die methodische Reihe der Skivorbereitung mit Supershorties. Sie geht von historischen Fakten und den vorangegangenen Erfahrungen dieser Problematik aus. Sie stützt sich auf die Kurzskimethode, die schon in den Fachkreisen diskutiert wurde und noch immer ein Diskussionsthema darstellt.

Im ersten Teil beschreibt sie die historische Entwicklung der Erzeugung und des Unterrichts. Der zweite Teil beschäftigt sich mit dem Unterricht der Anfänger mit dem Kurzski. Dieser Teil legt dar, wie man mit offenem Lernen unterrichten kann. Der dritte und grundlegendste Teil beinhaltet eine große Übungssammlung für den Carvingschwung.

Schlüsselwörter: die methodische Vorbereitung, Kurzski, Carvingschwung

Obsah

Úvod.....	10
1 Cíl a úkoly práce	11
2 Stručný přehled historie lyžování	12
2.1 Začátky závodního sjezdování.....	14
2.2.Vznik carvingu.....	14
2.2.1 Chronologický vývoj carvingu	15
3 Vývoj, výroba a výuka na krátkých lyžích	17
3.1 Vznik Big Foot.....	17
3.1.1 Srovnání Big Foot a Firngleiter	18
3.1.2 Chronologický vývoj Klouzaček a následného Shortcarvingu.....	19
3.2 Pohled do historie výuky na krátkých lyžích.....	20
3.3 Lyžařská škola Nordbayern	23
4 Dnešní podoba krátkých lyží	24
4.1 Charakteristika kategorie lyží supershorties	25
4.2 Využití supershorties	26
4.3 Výběr supershorties	27
4.4 Praxe na supershorties	27
4.5 Rizika spojená s jízdou na supershorties	29
5 Tradiční výuka lyžování u začátečníků a její nevýhody.....	30
6 „Nová metoda“	31
6.1 Proč vyučovat „novou“ cestou.....	32
6.2 Pět didaktický zásad k výuce	33
6.3 Otevřené vyučování	33
6.3.1 Výhody otevřeného vyučování	34
6.3.2 Hranice otevřeného vyučování	35
6.3.3 Parkurové hřiště	36
6.3.4 Lyžařská knížka	37
7 Dva modely vyučování	38
7.1 Model č.1	38
7.1.1 Seznámení se superkrat'asy.....	38
7.1.2 Skluz, zatěžování a hranění hrou	38

7.1.3 Brzdění.....	39
7.1.4 Skluz - cvičení	39
7.1.5 Zatížení lyže, hranění a zatačení - cvičení	40
7.1.6 Jízda na vleku.....	40
7.2 Plán parkurového hřiště	42
7.2.1 Výstavba a úkol na hřišti č.1	43
7.2.2 Výstavba a úkol na hřišti č.2.....	44
7.2.3 Výstavba a úkol na hřišti č.3.....	45
7.2.4 Výstavba a úkol na hřišti č.4.....	46
7.2.5 Výstavba a úkol na hřišti č.5.....	47
7.2.6 Výstavba a úkol na hřišti č.6.....	48
7.2.7 Výstavba a úkol na hřišti č.7.....	49
7.2.8 Výstavba a úkol na hřišti č.8.....	50
7.2.9 Výstavba a úkol na hřišti č.9.....	51
7.2.10 Výstavba a úkol na hřišti č.10.....	52
7.2.11 Výstavba a úkol na hřišti č.11	53
7.3 Model č.2	54
7.3.1 Lokomoce na rovině	55
7.3.2 Jednotlivé oblouky ke svahu.....	55
7.3.2.1 Odšlapování ke svahu	55
7.3.2.2 Ruce na vnitřní koleno	56
7.3.2.3 Ruka na vnitřní koleno – vnitřní ruka do směru oblouku	56
7.3.2.4 Dlaně na kolena shora.....	57
7.3.2.5 Pěsti mezi kolena	58
7.3.2.5 Superman	58
7.3.2.6 Baterka	59
7.3.2.7 Osa navíc.....	59
7.3.2.8 Průzkumník.....	60
7.3.2.9 Jízda pozpátku ve vyjetých stopách.....	60
7.3.2.10 Jízda po vnitřní lyži a vnější lyži	61
7.3.3 Napojované oblouky	61
7.3.3.1 Přehranění na místě.....	62

7.3.3.2 Carvingová vlnovka	62
7.3.3.3 Signalista.....	63
7.3.3.4 Máchání prádla	63
7.3.3.5 Podvlékání	64
7.3.3.6 Učenec	64
7.3.3.7 Superman	65
7.3.3.8 Signalista ven z oblouku	66
7.3.3.9 Carvingový oblouk	66
7.3.4 Funcarving	67
7.3.4.1 Letadlo do oblouku	67
7.3.4.2 Letadlo do oblouku s dlouhými křídly.....	68
7.3.4.3 Signalista do oblouku.....	68
7.3.4.4 Kajakář do oblouku.....	69
7.3.4.5 Volant do oblouku	69
7.3.4.6 Piánko	70
7.3.4.7 Boxer.....	70
7.3.5 Zábavná cvičení	71
7.3.5.1 Jízda po jedné lyži.....	71
7.3.5.2 Oblouky po vnitřní lyži s přeskokem.....	72
7.3.5.3 Pirueta	72
7.3.5.4 Vuřtíky	73
7.3.5.5 Zpátečník	73
7.3.5.6 Tanec na sněhu.....	74
7.3.5.7 Centrifuga	74
7.3.5.8 Letadlo ve dvojicích.....	75
7.3.5.9 Kopírování stopy.....	75
7.3.5.10 Had.....	76
7.3.5.11 Přihrávky.....	76
7.3.5.12 Soutěž kreativity	77
7.3.5.13 Lyžařské formace.....	77
7.3.5.13 Molekuly	78
7.3.5.14 Nahrávaná	78

8 Alternativní cesta ke carvingu	79
9 Závěr	81
10 Použitá literatura	82
11 Přílohy.....	85

Úvod

Situaci, která je v dnešní době ve sjezdovém lyžování, můžeme jedním slovem charakterizovat jako stabilní. V předešlých deseti letech docházelo k velkým změnám a to hlavně v materiálním vybavení. Lyže v délkách 180-220 cm nahradili lyže carvingové v délkách 140-180 cm. Začala se vyučovat nová technika tzv. Carving. Hlavními charakteristikami carvingu je jízda po hraně s eliminací smyku. Jezdec při něm zažívá nové pocity, které dříve na dlouhých nevykrojených lyžích nebylo takřka možné pocítit. Při jízdě po hraně pociťuje odstředivou sílu, v oblouku jakoby ještě zrychluje. Díky tomuto se dokonce může dotýkat sněhu. Tyto a jiné nové pocity jsou již známy a publikace vydané v České republice již tento fenomén podrobně popsaly.

Carvingu se věnuje stále větší pozornost. Známé, pro českou školu typické techniky, jako je kročná a snožná, se stále vyučují a jejich využívání nepomine. Důraz na tyto techniky však již nebude tak velký, neboť je nutné vyučovat a zabývat se technikou dneška, technikou carvingovou.

V této diplomové práci je hlavním cílem vytvořit metodickou příručku využitelnou při výuce na velmi krátkých lyžích. Vychází z výhod, které tyto lyže přinášejí. Vychází také z historického vývoje výuky tzv. Kurzski metodou.

Hlavní předností těchto lyží, níže podrobněji popsanou, je jejich snadná ovladatelnost (další výhody jsou popsány v příloze č. 6) Proč by se mělo učit lyžování složitější cestou, když dnešní dostupný materiál usnadňuje cestu snazší?

Využití lyží supershorties se již osvědčilo při výuce carvingového oblouku, na který se dnes v kruhu milovníků lyžování soustředí největší pozornost. Zatím se však jen zřídka využívají při výuce začátečníků.

Tato diplomová práce si klade za cíl, seznámit čtenáře s možnostmi využití velmi krátkých lyží u začátečníků pomocí otevřeného vyučování. Tuto metodu podrobněji popisuje a doporučuje zařadit do výuky především na základních školách. Dále je v ní popsáno a zobrazeno velké množství cvičení využívaných při nácviku carvingového oblouku.

1 Cíl a úkoly práce

Cíl DP:

Cílem diplomové práce je vytvořit didaktický materiál pro carvingovou průpravu.

Úkoly DP:

- 1. Popsat historii vzniku krátkých lyží.**
- 2. Popsat historii výuky na krátkých lyžích.**
- 3. Charakterizovat krátké lyže z hlediska funkčních vlastností.**
- 4. Vytvořit sjezdovou průpravu na krátkých lyžích s využitím metody otevřeného vyučování.**
- 5. Vytvořit carvingovou průpravu na krátkých lyžích ve formě zásobníku cvičení s fotodokumentací.**

2 Stručný přehled historie lyžování

Nejstaršími sporty jsou ty, které vznikly z životních potřeb člověka v boji o zlepšení životních podmínek a přežití. Šlo o činnosti, původně prováděné celá tisíciletí z kategorické nutnosti před tím, než se staly radostí a potěšením. Jsou to např. běh, různé formy soubojů, jezdeckví, veslování a také lyžování. V oblastech, po valnou část roku pokrytých sněhem a ledem, byla příroda k člověku velice krutá. Kočovník před 4000-5000 lety však musel přežít. Aby to dokázal, zhotovil si potřebné nářadí – sněžnice, později lyže. Za nejstarší lyži pokládají vědci tzv. hotingskou lyži nalezenou 1921 v Hotingu ve Švédsku. Délka lyže 110 cm je zachována, původní šíře 16 cm je však z jedné třetiny zničena.

Sněžnice a později lyže sloužily do roku 1860 prostému venkovskému lidu jako užitkový předmět, dopravní prostředek, lovecké náčiní nebo jako součást vojenské výbroje. Jen sporadicky sloužily také k „tělesným hrám“, převážně k běhu a ke skoku. Užitné lyžování lovců, sedláků a vojáků se postupem času měnilo ve sportovní činnost městského obyvatelstva, ve sportovní lyžování. Střediskem tohoto sportovního hnutí se stala Kristiania (dnešní Oslo). Jinak je za kolébku sportovního lyžování považován Telemarken, hornatý kraj ve středním Norsku. Zde se zdokonalil tvar lyží (tzv. telemarský tvar – používá se v podstatě dodnes). V druhé polovině 19. stol. dosáhlo lyžování v Norsku vysoké technické úrovně. Telemarčané zdokonalili techniku běhu i skoku na lyžích a zavedli první technicky propracované způsoby zatáčení – telemark a kristianii.

První zmínka o lyžařských cvičitelích, bratrech T. a M. Hemmestveidtových, pochází z roku 1881. Roku 1861 byl založen nejstarší lyžařský klub Norska a současně světa Trysil Skitter og Skiløberforening, roku 1877 pak následoval významný Kristiania Ski Club. Rok 1883 byl ustanoven Spolek pro rozvoj lyžařského sportu – Foreningen til Ski – Idrettens Fremme. Koncem 19. stol. se ve Skandinávii, především v Norsku, konala řada významných závodů v běhu a ve skoku, např. velký závod ve skoku v Kristianii (1868). Roku 1879 pořádal Kristiania Ski Club první slavné skokanské závody na Husbey Hill, v roce 1883 uskutečnil Foreningen til Ski – Idrettens Fremme na Husebybakkenu (můstek na Husbey Hill) lyžařskou slavnost za účasti 68 závodníků. První královský pohár získali bratři Hemmestveidtovi. V roce 1892

přemístil pořadatel závody na Holmenkollen a založil nejslavnější klasický závod světa – Holmenkollen.

V 90. letech minulého století se pod vlivem výpravy F. Nansena napříč Grónskem (1887) rozšířila tzv. lyžařská turistika. V roce 1903 vzniká první národní lyžařský svaz v Evropě – Svaz lyžařů v Království českém. Na sklonku 19. století se v lyžařském sportu také rychle rozvíjí i závodní forma, z počátku na národní, později i na mezinárodní úrovni. Mimo již zmiňovaného závodu na Holmenkollenu, se pořádaly mnohé závody i mimo Skandinávii, především ve střední Evropě. Pořádání mezinárodních závodů nutně vyžadovalo jednotná závodní pravidla. Mohla je vydat jen národní lyžařská organizace, podobná mezinárodním federacím existujícím už v jiných sportech. O duchovním otci mezinárodní lyžařské federace není zcela jasno a prameny se v tomto směru značně rozcházejí. U příležitosti závodů na Holmenkollenu v roce 1910 byl pak podán návrh na založení Mezinárodní lyžařské komise. Jejím členem byl i přes protesty Rakušanů a Němců náš Svaz lyžařů v Království českém. První mezinárodní lyžařský kongres se sešel 18. února 1910 v Kristianii (Oslo) na pozvání Norského lyžařského svazu. Na 5. kongresu v roce 1914 zazněl poprvé požadavek pro zařazení lyžařství do olympijského programu. Na poslední, 7. kongres se sjeli do Prahy zástupci 11 zemí, mezi nimi poprvé také Američané.

Boj o zařazení zimních sportů do programu olympijských her byl velice tvrdý. O obohacení programu OH zimními sporty se však uvažovalo. Poté co bylo Francii svěřeno konání letních OH v roce 1924, dostala i právo uspořádat v tomtéž roce v Chamonix týden zimních sportů. Tento podnik proběhl pod záštitou MOV. Týden zimních sportů v Chamonix skončil obrovským úspěchem, proběhl ale ještě bez statutu zimních olympijských her (ZOH). Tento první „Týden“ byl však dobrým počátkem pro zimní hry. To byla velká chvála z pera „otce“ novodobých OH Pierra de Coubertaina. Tyto hry byly pak zpětně uznány za akci olympijskou a tudíž za první ZOH.

V rámci tohoto historicky významného závodu se 2. února 1924 sešel v Chamonix VIII. mezinárodní lyžařský kongres s hlavním bodem programu – realizovat rozhodnutí pražského kongresu z předchozího roku – založit Mezinárodní lyžařskou federaci. Dosavadní Mezinárodní lyžařská komise byla

v podstatě přeměna na Mezinárodní lyžařskou federaci. Nová organizace obdržela oficiální označení: La Fédération Internationale de Ski a oficiální zkratku – FIS (Kulhánek, 1989).

2.1 Začátky závodního sjezdování

Prvopočátky sjezdového lyžování spadají do doby, kdy se lyžování stává zábavou a sportem. Jak známo, Telemarčané se v 60. letech minulého století bavili po nedělích nejen během a skokem, ale sjížděli také svahy, dokonce s vybudovanými umělými překážkami. Nesprávně bývá uváděno, že první závod ve sjezdu byl Roberts of Kandahar Cup – Pohár Roberta z Kandaharu, který se jel r. 1911 v Crans Montaně. Byli to totiž nepochybně Rakušané, kteří první zavedli čistý sjezd, tj. bez rovinek a protisvahů. V Rakousku se také poprvé setkáváme se závodní formou sjezdování. V Kitzbühelu se jel v r. 1905 první závod – Mistrovství Tyrol. Všechny konané závody se vždy nazývali Rendez-Vous. Arlberg-Kandahar Rennen (AK) byl prvním velkým sjezdovým závodem, který se stal jednak průběžným kamenem pro uznání sjezdového sportu ze strany FIS, jednak zahájil řadu významných sjezdových soutěží v dalších letech, např. Lauberhornrennen ve Wengenu, Hahnenkammrennen v Kitzbühelu a další. První FIS závody se pořádaly v roce 1929 v Zakopaném.

V r. 1930 se jel dodnes slavný Lauberhornrennen ve Wengenu. Závod probíhal jak ve sjezdu, tak i ve slalomu. První závod vyhrál domácí závodník Christian Rubi. Mezi vítěze tohoto těžkého závodu se postupně zařadila taková jména jako Willy Bogner, Jean-Claude Killy, Franz Klammer, Ingemar Stenmark a také nyní všem známý Hermann Maier.

Během II. sv. války se vývoj lyžování v podstatě zastavil. Rozkvět nastal až po válce, kdy začala vznikat nová sdružení a kluby. Opět se koná podstatně více závodů (národních i mezinárodních) a lyžování se stává velice oblíbeným sportem široké veřejnosti (Kulhánek, 1986).

2.2. Vznik carvingu

Uvést datum vzniku carvingu je velice problematické. Například německý časopis Neue Illustrierte Wochenschau z 2. ledna 1972 píše: “Z USA a Kanady

přichází takzvaná carvingová metoda. Jako vyřiznuté vypadají paralelní oblouky, které je žák schopen narýsovat už po prvních pokusech na mírném svahu.“ Dieter Kindl z Obertauernu se seznámil s carvingem už před několika lety, kdy vedl velkou lyžařskou školu v Kanadě. Tvrdil, že předpokladem řezaného oblouku jsou speciálně tvarované, obzvláště hodně vykrojené lyže, uprostřed mnohem užší než ve špičce a patce. K tomu patří moderní bota tuhá do stran. Lyže s tímto výrazným vykrojením umožňují při správném zatížení úplně čistě probíhající pravidelné stopy bez sesouvání ve stylu stěračů auta. Tento nový materiál také zprostředkuje nový lyžařský pocit. Žádná jiná metoda neumožňuje tak rychlé čisté paralelní oblouky. Čisté hranění, které začátečníkovi nebo slabšímu lyžaři připadá tak těžké, se dosáhne hravě. Pokrčením v kotnících a kolenou se lyže zatíží a zahraní do směru oblouku. Držení těla je podobné jako při jízdě na kole do zatáčky. Předklon při zahájení oblouku, záklon při ukončení. Tento oblouk byl nazýván „Jetschwung“ mezi lidmi se hovořilo o módním „jetování“.

Mezi další průkopníky se řadí Carl Luther. Ten už v roce 1914 píše o „zatáčení zahraněné lyže“. Jiní jako například Zarn a Barnblan v roce 1922 píší o „samovedení lyže“ v závislosti na tvaru a také o tom, že lyže při zahranění „řežou“ jako nože.

Řadu dalších průkopnických počinů mapuje ve svých knihách z 90. let Walter Kuchler. (Snow 25)

Největší carvingový rozmach nastává v roce 1999. V alpských zemích je v dnešní době vidět převážně carvingový oblouk. V české republice se carvingovému oblouku věnuje čím, dál tím více lidí, ale stále můžeme vidět dostatek jezdců, kteří carvingovou technikou nejezdí.

Prodej lyží je, kromě specializovaných kategorií, výhradně zaměřen na carvingové lyže.

2.2.1 Chronologický vývoj carvingu

1860 Telemarken - vyrobeny první lyže s vykrojením - známý "telemarský tvar".

1966 Prodávají se první snowboardy jako předchůdci carvingu.

- 1966 Zvone Debjak ze Slovinska staví první silně vykrojené lyže s názvem Kaninke.
- 1977 Firma Burton začíná sériově vyrábět snowboardy s bočním vykrojením pro alpský styl.
- 1977 ELAN - patent na lyže s přestavitelným vykrojením (Servo a Retro).
- 1984 Ingemar Stenmark vyhrává paralelní slalom na silně vykrojených lyžích Elan.
- 1987 Jörg Kiesow a Walter Kuchler: šest televizních filmů RTL ukazujících vývoj k radiálnímu lyžování.
ELAN - oznamuje použití silně vykrojených lyží v závodech .
- 1989 Walter Kuchler: Die neue Skitechnik - konfrontace staré a nové techniky.
- 1991 První caringové lyže pro veřejnost:
ELAN - Parabolic - lyže s rádiusem 12m
KNEISSL - Ergo - rádius 12m (160 a 180cm), (nejvíce známé)
Reinhard FISCHER - Snowrider
- 1994 Lyže na obří slalom dostávají větší vykrojení než slalomky (kolem 37m).
- 1995 SPORTS vydává - Walter Kuchler: SuperSki radial radikal - první masověji rozšířená kniha o carvingu. Uvádí výhody carvingových lyží (viz příloha č. 6)
- 1996 ISPO Mnichov - všichni výrobci mají v nabídce Carving Ski s rádiusem 9-24m.
Lyže na obří slalom se dostávají s rádiusem pod 30m, u některých firem se zařazují s 24m mezi běžné carvingové lyže.
Milan Maver: Nova Radialna Technika - prezident jugoslávské organizace učitelů lyžování vydává druhou světově rozšířenou knihu o carvingu .
- 1997 ISPO - všechny firmy představují řady carverů, někteří výrobci již nenabízí klasické lyže, carvingové lyže se stávají standardem. Nový systém rozdělení lyží.
Walter Kuchler: Skirevolution carving - druhá kniha o carvingu v němčině od nakladatelství SPORTS.
- 1998 Začíná se jezdit FIS Carving Cup.

ATOMIC - Funcarver 9.11 a Carvermaschine (140cm), HEAD - Cyclone (140cm), SALOMON - Axelcarver (152cm)

Walter Kuchler: Carven: Der Skikurs für Einsteiger und Umsteiger

- 1999 První slalomky se silným vykrojením, dnešní supershorties, slopestyle.
2001 Všechny typy lyží na sjezdovku se rádiusem i délkou přibližují funcarverům.
2002 Ústup firem od funcarverů, nahrazují je slalomky.
2003 Speciální lyže pro skicross SALOMON Crossmax, ATOMIC Supercross.
<<http://carv.cz/carving/index.php>>

3 Vývoj, výroba a výuka na krátkých lyžích

3.1 Vznik Big Foot

Při jedné obchodní cestě do USA sledoval Dr. Reinfried Spazier, obchodní vedoucí a spolumajitel firmy Kneissl-Dachstein v televizi seriál Big Foot. Tento seriál byl o sněžném muži Himaláje Yeti. Stopy sněžného muže byly inspirací doktorovi Reinfriedu Spazierovi k tomu, aby přinesl více zábavy do lyžování. V sezóně 1990/1991 přináší firma Kneissl Big Foot jako zábavnou alternativu na trh. Už Před Big Footy byly na trhu krátké lyže tzv. Firngleiter. Ve volném překladu klouzačky. Ty však neměly boční krojení.

Obr.1 KLOUZAČKY



www.seilbahnen.at

Obr.2 BIG FOOT



Souhra okolností a náhod i zde hrála rozhodující roli. Forma „velké stopy“ dala za vznik prvnímu novodobému carvingovému krojení. Předchůdce carvingových lyží byl zrozen.

Hansi Hinterseer, ve svém čase jeden ze závodních jezdců, s výborným citem pro jízdu a dokonalou technikou, rozpoznal jako jeden z prvních lyžařů

lyžařský potenciál, které tyto lyže v sobě skrývají. Firma Kneissl je začíná vyrábět v sezóně 1990/1991. Využívají se pro běžné ježdění široké veřejnosti, ale také se začínají využívat v závodním ježdění. Hansi Hintersser byl jeden ze členů firmy, který v sezóně 1991/1992 představil „první“ carvingové lyže Kneissl Ergo.

Zajímavé na této souvislosti je skutečnost, že se carvingové lyže nevyvíjeli přímo od závodního ježdění, carvingová technika však ano. Ačkoli právě carvingové lyže mají optimální stavbu pro jízdu po hraně, do závodního lyžování se dostává tato nová technologie jen zřídka. Avšak v sezóně 1996/1997 využívá tyto lyže již většina profesionálních závodníků. V dalších sezónách využívají carvingové lyže všichni světoví závodníci.

<<http://www.seilbahnen.at/winter/wintersportarten>>

3.1.1 Srovnání Big Foot a Firngleiter

Když je řeč o Big Foot, často je slýcháváno, že jde pouze o jinak vypadající verzi klouzaček. Podobné u obou jsou délka, vážení a materiál k výrobě. Boční krojení je však velice rozdílné a to činí mezi nimi podstatný rozdíl.

Klouzačky byly původně uříznuté sjezdové lyže, které využívali horolezci na jaře k přejetí ploch s firmovým sněhem. Jako objevitelé tohoto náčiní jsou označováni Ing. Karl Taul z Grazu a Emo Henrich z Innsbrucku. S rostoucí oblibou u širší veřejnosti je začaly speciálně vyrábět některé lyžařské firmy, jako například Atomic a Kästle. Postupem času se začaly pořádat místní, ale i národní závody zvané FIGL-Rennen.

Big Foot jsou na základě svého bočního krojení s radiusem 4 metry ty nejkratší a nejsnáze ovladatelné lyže k jízdě carvingového oblouku. Z původně koncipovaných lyží pouze pro zábavu se postupně vyvinuly lyže sloužící ke sportovnímu užití. Začalo se jich využívat i u profesionálních jezdců.

<<http://www.seilbahnen.at/winter/wintersportarten>>

Tab. 1 Druhy Big Foot a jejich technické údaje

	Big Foot			
Model	ORIGINAL	WHO	WOW	TRICK
Délka	63 cm	65 cm	65 cm	75 cm
Boční krojení	130/102/110			130/102/130
Radius	4 m Radius			
Konstrukce	PCS	PCS CAP	PCS CAP	PCS
Vázání	Svorkové	Svorkové	Nášlapné	Svorkové
Cílové skupina	Běžný uživatel	Zábava	Komfort	Triky

<<http://www.seilbahnen.at/winter/wintersportarten>>

V roce 2000 byla zastavena produkce klouzaček. Místo nich se však vyráběli tzv. lyže Supershorties. Jedna z první firem byla firma Blizzard. Tyto lyže začala vyrábět pod názvem Carvelino. Ostatní firmy jako Rossignol, K2, Kneissl, Salomon aj. zahájili výrobu taktéž. V dnešní době je nejprodávanější a tedy i nejvíce proslulá lyže od firmy Salomon nazvaná Snowblades. Leckteří používají název snowblades k označení lyží do 100 cm. Za zmínku stojí i česká firma Sporten, která prodává tyto lyže s čím dál tím větším úspěchem a to nejen na českých trzích. Prodává je pod názvem Magic Blade. Dnes se tyto lyže do 100 cm se zahrnují do kategorie lyží supershorties.

3.1.2 Chronologický vývoj Klouzaček a následného Shortcarvingu

- 1930 Ing. Karl Taul z Grazu a Emo Henrich z Innsbrucku jsou považováni za vynálezce klouzaček. Původně sloužící horolezcům k přejetí firnových polí.
- 1955 První seriová výroba Firngleiter (klouzaček).
- 1961 První oficiální závody „FIGL-Rennen“.
- 1966 Vlastní Firngleiter předpisy.
- 1972 První rakouské Firngleiter-mistrovství v Lienzu.
- 1976 Mezinárodně dohodnutá délka Firngleiter na 63 cm (WO-dodatkový předpis).
- 1984 První neoficiální Firngleiter-mistrovství Evropy v Marksteinu ve Francii.

- 1985 První oficiální světový rekord v maximální dosažené rychlosti na Firngleiter v Hochsöldenu. Rekord činil 135,4 km/h a byl zapsán do německé Guinessovy knihy rekordů
 - 1986 Vlastní ÖSV-Referat pro Firngleiter s referentem Franz Kubeschem, který působí až do roku 1999.
 - 1987 První neoficiální Firngleiter-mistrovství světa v Marksteinu ve Francii.
 - 1990 Firngleiten uznáno rakouskou spolkovou organizací ÖBSO. První oficiální rakouské mistrovství ve Schladmingu (Slalom, RSL, Kombination)
 - 1995 Firngleiten uznáno FIS. První oficiální mistrovství Evropy v Moosu v Itálii (SL, RSL, Kombination).
 - 2000 ÖSV-Referent: Arnold Steiner
Rozšíření na ÖSV-Referat Firngleiten a Shortcarving. Důvodem bylo úplné zastavení produkce závodních Klouzaček (Atomic, Kästle). Alternativou se staly Shortcarver (maximální délka 1 m), který byly vyráběny různými firmami.
 - 2001 Vlastní nové předpisy pro Shortcarver. První ÖSV-Shortcarver-mistrovství ve Schladmingu.
 - 2002 První neoficiální Shortcarver-mistrovství Evropy v Malbun v Lichtenštejnsku.
 - 2003 Shortcarving uznán rakouskou spolkovou sportovní organizací. První oficiální rakouské mistrovství v Asam.
 - 2003 Druhé neoficiální Shortcarving-mistrovství Evropy v Německu (Brauneck)
 - 2004 Třetí neoficiální Shortcarving-mistrovství Evropy v Rakousku (Axam)
 - 2005 První oficiální Shortcarvingové německé mistrovství v Seefeld a přijetí závodu do Austria-Cupu.
- <<http://www.beepworld.de/members58/schwitznet/index.htm>>

3.2 Pohled do historie výuky na krátkých lyžích.

První zmínky o výuce na krátkých lyžích můžeme najít u Mathiase Zdarského. Mathias Zdarsky ve své Lilienfeldské škole ze začátku svého působení jezdil na lyžích 210 cm dlouhých. Tyto lyže se používali i v Norské škole. Později však tyto lyže odložil a začal lyžovat a vyučovat na lyžích dlouhých 150 cm. Tyto

lyže využívali i jeho žáci. Těchto lyží však dále nikdo ve výuce nevyužíval a lyže tak vymizely současně s koncem výuky Mathiase Zdarského.

Hannes Schneider ze St. Antonu byl Zdarského nástupce. On rozhodl, že bude nadále využívat jeho metodiku, ale jeho 150 cm dlouhé lyže využívat nebude. Schneider vyučoval v první světové válce horské vojenské jednotky na 180 cm dlouhých lyžích. Po válce opět začal vyučovat na 210 cm dlouhých lyžích. Kolem roku 1930 se s rozvojem alpských sportů začali objevovat tzv. klouzačky. Rok 1930 se také udává jak rok, kdy Ing. Karl Taul z Grazu a Emo Henrich z Innsbrucku klouzačky vynalezli.

Okolo roku 1940 působila v rakouském Kitzbühlu známa dílna, kde se pod přísným dozorem Michaela Obera vyráběly lyže. Tato dílna začala vyrábět i klouzačky o délce 65 cm a významně tak pomohla k dalšímu rozvoji. V roce 1947 vyrábí Ober lyže dlouhé 65, 130 a 175 cm.

Karl Koller byl ředitelem lyžařské školy v Kitzbühlu. Byl zastáncem tradičních metod, přesto jako první v roce 1951 dovolil svým instruktorům na jejich podnět, vyučovat s krátkými lyžemi. Žáci v jeho škole se učili rychle a škola měla čím dál tím větší úspěchy. Využívali postupný přechod od krátkých lyží k dlouhým. Později se touto metodou více zabýval Clif Taylor z Ameriky. Z Kitzbühlské manufaktury se začaly exportovat lyže do Ameriky (Hanover, New Hampshire). Nastal určitý rozvoj.

V roce 1954 začíná škola Dodge Ridge v Kalifornii vyučovat také na krátkých lyžích. V listopadu 1953 vychází článek v americkém časopisu Ski od Wolfganga Lerta. Článek polemizuje nad užitečností tohoto druhu výuky. Píše, že tato výuka je zaměřena pouze na úplné začátečníky na dovolené a pro ty, kteří mají velice špatnou koordinaci. V lednu 1954 vychází v tom samém časopise druhý článek od nejmenovaného autora. Ten říká, že stačí jen chvilka tréninku a jezdit se naučí každý.

Krátké lyže se však dále neujmulý a Kitzbühlská škola zůstávala jedinou svého druhu v Evropě. Jedním z důvodů byla také neupravenost tehdejších sjezdovek. Podmínky nebyly tak příznivé a využívání krátkých lyží se tedy ještě nerozšířilo.

Ke změně dochází v roce 1961, kdy Taylor Clif (viz obr. 3) publikuje knihu „Instant Skiing on Short Short Skis“. Proklamuje v ní, že i začátečník se může naučit jezdit paralelní oblouk během jednoho dne. Této knihy se chytají další iniciátoři, jako například John Fry, redaktor amerického časopisu Ski. Další z velmi známých lyžařských škol v Killingtonu pod vedením Karla Preiffera začíná s výukou na krátkých lyžích.

Obr.3



Clif Taylor (1922-1999)

www.skimuseum.net

V roce 1966 popisuje magazín Ski taylorovu metodu GLM „Graduated Length Method“. V překladu to znamená metoda postupné délky. K výuce se tedy využívá vícero délek lyží. Začíná na délce 100 cm, pokračuje přes 120 cm lyže a končí lyží délky 150 cm. Jeho metodická cesta nevyužívá pluhu jako hlavního prostředku k výuce, nýbrž vyučuje rovnou paralelní oblouk. Do roku 1980 využívá tuto metodiku více než 300 lyžařských škol v Americe.

Paralelně s Clifem Taylorem rozvíjí v roce 1968 Martin Puchtler, působící v Německu, alternativní koncept k lepšímu překonání obtíží ve výuce. Koncept se nazýval „Unterrichts mit ansteigenden Skilängen“, který byl popsán DSV Skilehrplan 1, z roku 1980 na straně 124. Tento koncept popisuje výuku na krátkých lyžích.

Představuje v něm výhody krátkých lyží.

1. Kontrola jízdy již v počátku výuky
2. Snížené riziko zranění
3. Lyžování bez frustrace a strachu
4. Pocit skluzu již od začátku a bez problému

V roce 1975 jiná iniciativa pod jménem Janeta Nelsona publikuje v časopise Ski článek „The Unlearnig of GLM“. V překladu „odnaučení GLM“. Píše v něm, že jediným dobrým dnem na těchto lyžích je ten první. Tento článek však rozpoutal diskuzi a ze škol pomalu, ale jistě mizí metoda Clifa Taylora GLM. Školy opět začínají na dlouhých lyžích a povinným prvkem v metodické řadě je opět pluh.

Za připomínku stojí, že v roce 1971 jsou vysláni zástupci GLM na světový kongres lyžařských instruktorů, konajícího se v GAPa. Po konferenci adaptují některé francouzské, švýcarské a také rakouské školy určité prvky z GLM do svých metod. V roce 1979 je C.T. zapsán do národní lyžařské síně slávy a o rok později je mu udělena cena The Golden Quill Award, která je udělována spisovatelům, za knihy „Instant Skiing (1961), „Ski In A Day“ (1964), „GLM The New Way To Ski (1973) a také za mnoho článků, které napsal o lyžování (Morten 2000).

Po odmlce je zde nový nástup v roce 1990. Začínají se uplatňovat lyže Big Foot, dále tzv. supershorties. Je zde opět využívána přímá cesta k paralelním obloukům bez velkého důrazu na pluh. Začíná přibývat škol, které využívají krátké lyží při výuce. Závodní elita využívá lyže supershorties při tréninku. Také využívání carvingových lyží nahrává tomu, aby se krátké lyže ve výuce čím dál tím více uplatňovali.

3.3 Lyžařská škola Nordbayern

Obr. 4



<<http://www.skischule-nordbayern.de/Kurzski.html>>

Obr. 5



Tato škola si zaslouží vlastní kapitolu, neboť je svého druhu výjimečná. Roku 1954 zakládá Martin Puchtler jednou z prvních lyžařských škol v Německu ve Fichtelgebirge. Roku 1964 z ní vzniká lyžařská škola Nordbayern s 16 učiteli, ve které je každý instruktor jakýmsi společníkem a podílí se na společném podnikání. V tom samém roce se již experimentuje s krátkými lyžemi. V roce 1967 zveřejňuje Martin Puchtler tzv. „Miniski-Methode“ popsanou v knize „Neue Impulse für Ski-Lehrmethode und Skibau“. Rok 1971 je ve znamení výstavy nového lyžařského domu „Skischul-Haus“. Vlastními silami staví svého druhu jedinečnou vícefunkční školu v Evropě. Jsou k dispozici odpočinkové místnosti, místnost pro děti, video sál a jiné. Nová metoda Martina Puchtlera „Bambinomethode“ je dána rokem 1973. Puchtler se v ní zabývá výukou předškolních dětí. Popisuje čím mají začít a jak se vyvíjet s postupem času. V roce 1977 již garantuje škola úspěch při výuce. Kurzy jsou šestidenní a vyučuje se v nich paralelní oblouk. Prezentují se tímto motem: „Kdo se během šesti dnů nenaučí lyžovat, dostává další lekce zdarma“. Začíná se na lyžích 65 cm dlouhých a dále pak 100 cm, 130 cm, 150 cm až k individuálním délkám. <<http://www.skischule-nordbayern.de/Kurzski.html>>

4 Dnešní podoba krátkých lyží

Dnešní podoba krátkých lyží je pokračovatelem a zástupcem lyží Bigfoot. Dnes je řadíme do kategorie lyží supershorties.

Ukázky modelů lyží kategorie supershorties od různých firem: Blizzard, Salomon, Sporten, Fischer, Elan, Atomic.

Obr. 6

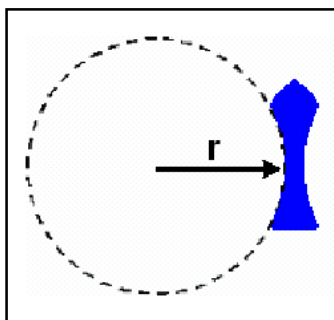


<<http://www.ebay.de/>>

4.1 Charakteristika kategorie lyží supershorties

V publikacích, ale i u široké veřejnosti se můžeme setkávat s těmito označeními: supershorties, superkraťasy, super krátké lyže, skiboards, carvelino (supershorties od firmy Blizzard), snowblade (supershorties od firmy Salomon, které mají velký ohlas).

Obr.7



Můžeme jí charakterizovat těmito údaji:

R = 4-7 m (radius, poloměr vykrojeného oblouku lyží postavenou na hraně)

SC = 94-130/62-102/84-114 mm (sidecut, boční krojení)

Měříme na nejširším místě na špičce, v nejúžším místě ve středu a v nejširším místě na patce lyže.

L = 59-99,9 cm (length, délka)

Měříme od patky ke špičce.

Konstrukce supershorties je téměř shodná s konstrukcí normálních carvingových lyží. Konstrukce se odvíjí od požadovaných nároků na lyži.

4.2 Využití supershorties

Supershorties jsou vhodné pro výuku začátečníků, kteří na nich ztrácejí strach z dlouhých a pro ně těžko ovladatelných lyží nebo pro rychlé přeučení ze starších technik na carving. Jsou to lyže pro zábavu umožňující freestylevé triky ve funparku a jízdu na halfpipe, lyže přinášející svobodu, kreativitu, zábavu, znovu objevenou radost. Lyže do ramp jsou širší a kratší než základ kategorie určený pro běžný carving a výuku. Je na nich možná i jízda s podobnými pocity jako na in-line bruslích. Na lyžích této kategorie se nemusí používat bezpečnostní vázání. Vázání je obdobné jako na snowboardu pro tzv. tvrdé boty. S využitím desky pod vázáním se lyže stávají ještě zábavnější, neboť nám dovolí lepší náklon do stran. Využívají se také v tréninku u vrcholových jezdců. Jim slouží k rozvoji rovnováhy, nácviku neutrálního postoje, získání jistoty a odbourání drobných chyb. Jsou schopni se s nimi pohybovat až na hranici rychlosti 100 km/h.

Supershorties jsou také využívány k výuce snowboardingu. Zde se využívají při partnerské výuce. Pomáhající partner usnadňuje pohyb partnera tím, že ho přidržuje a směřuje jeho pohyby.

4.3 Výběr supershorties

Chceme-li se vyhnout riziku, že budou naše lyže závadné, sháníme lyže nové. Cenově nejlépe vycházejí lyže od české firmy Sporten.

Jestliže se rozhodneme pro koupi starších lyží, nejčastěji dovážených z alpských zemí, hledíme hlavně na opotřebení hran a skluznice. Vždy je dobré se poradit o koupi s lyžařským odborníkem. Nákup starších supershorties se zdá dobrou variantou pro nákup ve větším množství pro základní a střední školy.

Při výšce žáka do 150 cm je nevhodné využívat superkraťasů okolo délek 1m, neboť tyto lyže jsou v poměru moc dlouhé a nemají většinou bezpečnostní vázání. Samotní výrobci tyto údaje často uvádějí. Bezpečně však mohou využívat superkraťasy v délkách kolem 65 - 80 cm.

Lepší variantou je volba lyží s podložkou.

Výhodnější jsou celkově širší lyže, minimálně 70 mm ve středu.

U dospělých nelze šetřit na kvalitě, neboť méně kvalitní lyže se často lámou, či ohýbají.

Tyto lyže nejsou opatřeny brzdíčkami, je nutné aby měly bezpečnostní řemeny. Těchto řemenů vždy využíváme.

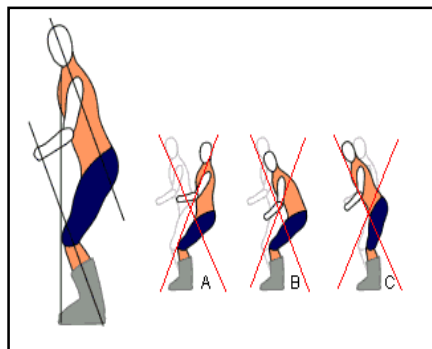
4.4 Praxe na supershorties

První zkušenosti a pohyby na supershorties jsou pro většinu velice snadné, neboť snad každý vykonával již podobné pohyby. Každý se klouzal, alespoň na ledě či na podlaze. Lyžař nevyužívá žádné „těžké a dlouhé lyže“, které ho v pohybu omezují. Nadsazeně lze říci, že má jen prodloužené boty s hranami. Postoj na lyžích je přirozený a dobré je, že lyžař nemá velké chyby ani v poloze těžiště, neboť jestliže je těžiště příliš v zadu cvičenec nemůže udržet rovnováhu a snadno přepadne. To samé platí, jestliže je těžiště příliš vpředu. Lyžař se snaží umístit těžiště do středu lyží, což je velkou výhodou. Od začátku si vytváří správný návyk na základní lyžařský postoj. Na dlouhých lyžích je většinou problém s přisedáním a následným přenosem těžiště na zadní část lyží. Vyplývá to většinou ze strachu žáka. Cvičenec má lepší pocit, jestliže si přisedne, neboť následný pád při chybě je z menší výšky a méně bolí.

Základní postavení na supershorties

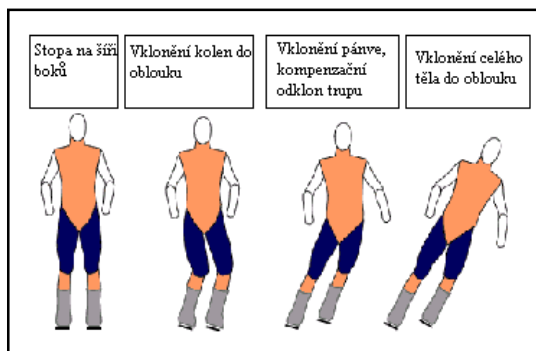
Základní sjezdové postavení nebývá u jezdců na supershorties velký problém. Lyže nutí držet tělo ve správné přirozené pozici. Lyže nutí dávat nohy od sebe a udržovat správnou šíři stopy, která vede k lepší stabilitě na lyžích.

Obr. 8



<<http://carv.cz/carving/index.php>>

Obr. 9



Lyžařský instruktor by se měl zaměřovat i na jiné aspekty, kterým se často nevěnuje žádná pozornost.

Dýchání při lyžování

- Jezdec se snaží dýchat celým tělem (využívá břišní i hrudní dýchání).
- Jezdec dýchá harmonicky a plynule.
- Využívá dýchání v průběhu oblouku, rytmiizace dýchání.

Výsledky správného dýchání

- Menší napětí v těle.
- Centrum síly leží níže, v oblasti pánve.
- Lyžování je méně namáhavé.
- Plynulé nadechování koreluje s fází ukončením oblouku.
- Pomalé plynulé vydechování koreluje s fází vedení oblouku.

Vycentrování těla

- Jezdec hledá svůj střed těla, centruje polohu těla na lyžích.
- Využívá pohybu očí a hlavy k zatáčení.
- Nadechuje se až do středu těla.

- Vědomě se soustřeďuje na střed těla a pracuje s ním. Aktivuje svalstvo v oblasti pánevního pletence.

Výsledek vycentrování těla

- Zlepšování rovnováhy, kontroly nad jízdou a ovládání energie.
- Centrum síly leží níže.
- Horní polovina těla je „lehčí“ a pohyblivější
- Dolní končetiny se zdají lehčí, stabilnější a pohyblivější
- Napětí v těle je odbouráváno.
- Jezdec je celkově uvolněný.

Při lyžování je vhodné se zaměřit na správné využívání očí, na pohyby hlavy, na polohu těla a neopomíjet správné dýchání. Existuje více přístupů jak tyto aspekty učit. Pohyby mohou být vědomě prováděny, nebo na ně každý může přijít sám. Jezdci pozorují svoje pohyby a zaměřují se vždy na určitou část. Uvědomují si co je výhodné a naopak. Tato metoda vychází z výzkumů Moshého Feldenkreise (1904-1984). Tuto metodu využívá například lyžařská škola DSV-Skischule-Mannheim (www.dsv-skischule-mannheim.de). Více je možné se o ní dočíst na www.feldenkreis.de.

4.5 Rizika spojená s jízdou na supershorties

Rizika spojená s jízdou na supershorties je často diskutovanou otázkou, nesmí být přehlížena. Mnozí kritici vytýkají jízdě na snowblades vysokou míru zranění. Tímto bývají často odsuzováni. Ti, kteří se supershorties pracují už déle vyzorovali jaké jsou příčiny nehodovosti. Velkou roli zde opět hraje učitel a jeho přístup k výuce. Žáci se velice rychle naučí sjíždět, zatáčet i brzdit. Často tyto velké úspěchy vedou k přílišné odvaze. Zde se však objevuje vysoká míra nebezpečí. Je ve velké míře na učiteli, jak bude žáky usměrňovat a co jim dovolí. Učitel nesmí být lehkomyšlný, neznalý poměrů a nedbalý. Dalšími příčinami nehod mohou být: nevhodný svah, hluboký sníh, a posledně i chybějící bezpečnostní vázání. <<http://sportunterricht.de/>>

U některých modelů se bezpečnostní vázání vyskytuje. Lyže opatřené bezpečnostním vázáním, však ztrácejí na kvalitě jízdních vlastností. Jedním důvodem je poměrně velká hmotnost vázání. Druhým důvodem je, že bezpečnostní vázání zmenšuje možnost prohybu lyže a také ovlivňuje její torzní vlastnosti.

Při této výuce je více než vhodné využívat ochrannou přilbu. Ta by však měla být ve výbavě všech lyžařů.

5 Tradiční výuka lyžování u začátečníků a její nevýhody

Je dobré si udělat představu stávajícího postupu, který se za posledních sto let příliš nezměnil, až na velkou změnu v materiálním vybavení žáků. K prvnímu dni lyžařské výuky čítá většinou skupina 8 – 15 žáků.

První z cílů je žáky naučit pluh. Aby se tomu žáci naučily musí na cvičném svahu strávit poměrně dlouhou dobu. Cvičný svah je mírný, přesto ho žáci musí častokrát s těžkými lyžemi vyjít.

Učitel popisuje techniku jízdy v pluhu a jede ukázkou. Popis techniky musí být jednoznačný, demonstrace prvku by měla být také více či méně jednoznačná. Realizace prvku je tedy dosti odvislá od učitelova podání.

Obr. 10



Jízda v pluhu je dobře procvičena většinou však v jednotných podmínkách. Podmínky jsou dány sklonem svahu, kvalitou sněhu, délkou cvičného svahu.

Žáci jsou většinou tímto cvičením znuděni a také unaveni a některým to dělá tak velké potíže, že chtějí již v začátcích přestat s lyžováním. Zde se naráží na velký problém při výuce pluhu. Dle Trendelkampa (2003) nemůže zhruba 30%

populace kvůli své anatomii kyčelního kloubu bez problému zaujmout výchozí pozici pro jízdu v pluhu a dále v ní pak vydržet. Vychází ze studií prováděných na Univerzitě v Innsbrucku. Orientace na individuální zvláštnosti žáka není brána v potaz.

Skupina nebývá homogenní a učitel musí brát v potaz motoricky méně zdatné žáky. Učitel stráví více času s méně nadanými. Ti šikovnější jsou tedy na druhé straně nedostatečně vytížení. To s sebou nese určité problémy. Některé to začíná nudit a hledají si jinou činnost k rozptýlení (viz obr. 10). Nejvíce se tento problém promítá při špatném počasí. Ti žáci, kteří vše hravě zvládnou, čekají na další instrukce a při nečinnosti rychleji promrzají.

Většinou se praktikuje jedno cvičení na všechny žáky z družstva. Ti slabší žáci jsou ke konci dne velice unavení a k tomu mají pocit, že se jim nic nedaří. Často mívají jen jedno přání. Tím přáním bývá, aby už nemuseli nikdy v životě jezdit na lyžích.

V poslední řadě je dobré zmínit, že jsou žáci v klasické výuce velmi závislí na svém učiteli. On je ten, kdo jim dává instrukce, on je ten bez kterého se neobejdou (Trendelkamp, 2003).

Shrnutí nevýhod klasické výuky.

1. Malá intenzita pohybu (krátká cvičení).
2. Omezení na určité pohyby (dáno instrukcí učitele).
3. Variačně úzká výuková situace.
4. Nedostatečné vytížení některých žáků.
5. Malá orientace na žákovu individualitu.
6. Přemáhání a frustrace některých žáků.
7. Závislost na učiteli.

6 „Nová metoda“

Otevřené vyučování je v dnešní době chápáno jako pojetí výuky, při kterém se zásadním způsobem mění vztah vyučujících k žákům a zejména vztah k jejich činnosti při vyučování. Vyučování se "otevívá", žákům se poskytuje mnohem větší svoboda v rozhodování, jak se "zmocnit" učebních obsahů. Učení přestává být procesem vštěpování znalostí a dovedností řízeným učitelem, stává

se procesem aktivního osvojování poznatků a vytváření potřebných kompetencí v podnětném prostředí školní učebny, školy i jejího okolí.

<<http://www.otevrene-vyucovani.cz>>

Koncept otevřené vyučování se již uplatňuje i ve výuce lyžování. Je ověřen v lyžařských školách v Německu i v Rakousku. Jedním z šířitelů této koncepce je Wolfgang Weis, který spolupracuje se Mgr. Hermannem Wallnerem. Hermann Wallner je významnou osobou rakouského lyžování. Jeho kniha „Carven, Skilauf Perfekt“ je oficiální učebnicí pro lyžařské instruktory v Rakousku.

V Německu se touto metodou zabývá Frank Trendelkamp, který publikuje v časopise „Lehrhilfen für den Sportunterricht“ a je vedoucím na internetovém serveru pro učitele „lo-net.com“ pro oblast lyžování.

6.1 Proč vyučovat „novou“ cestou

Nejen ve škole, ale i při vyučování dospělých jsou hledány nové vyučovací metody a učební formy. Často jsou slýchány pojmy „orientace na žáka“, „smyslové učení“, „správný výběr učební látky“, „individuální učební situace“, „učení s vlastní zodpovědností“ a mnohé jiné. Správnost takového uvažování je nepopíratelná. Stále je ale otázkou, jak tyto myšlenky prosadit do vyučování.

Obzvláště v lyžování se to zdá být velice těžké, jinak by určitě výuka lyžování nezůstávala tak dlouhá léta nezměněna. Proč má lyžařská výuka tak špatnou pozici pro změnu v otevřené vyučování? Jedním z faktorů je velké nebezpečí úrazu.

V prvních dnech výuky tohoto zimního sportu se často vyskytují potíže s ovladatelností lyží. Zvláště u méně motoricky zdatných jedinců nastávají problémy. K tomu přistupují další faktory jako cizí prostředí a jiná nebezpečí, jako například ostatní lidé na sjezdovkách a neznalost poměrů na horách. Také pohyb v relativně vysoké rychlosti je jeden z hlavních činitelů. Učitel je v situaci, kdy veškerá tíha zodpovědnosti padá na něj. Často by rád pozměnil výuku, ale podstupoval by příliš velké riziko. Odstraníme-li problémy s ovladatelností lyží, bude možné vyučovat otevřenou metodou již u začátečníků. Velice vhodným materiálním řešením je využití lyží supershorties.

6.2 Pět didaktický zásad k výuce

1. Od známého k neznámému

Snad každý se již ve svém dětství klouzal. Někdo bosky na mokré podlaze, jiný na bruslích (in-line, lední), v pantoflích a nebo jen tak v botech na ledě. Se supershorties je to něco podobného, jen se tak děje na sněhu.

2. Od jednoduššího k těžšímu

Proto začínáme na krátkých lyžích a postupně docházíme až k „dlouhým“ lyžím. Doporučuje se 150 cm – 160 cm. Stejně tak volíme nejprve snadné podmínky a pomalu přecházíme k těžším podmínkám.

3. Výuka po malých krůčcích

Kroky ve výuce jsou malé a dobře promyšlené. Využíváme již naučených dovedností a nepředbíháme ve výuce.

4. Obměna, rozmanitost

Využíváme co nejvíce prostředků. Výuka nesmí být monotónní. Využíváme pomůcek, měníme prostředí, děláme pauzy, a hlavně nasloucháme žákům.

Podmínkou pro zahájení výuky je mírný, dobře upravený svah.

5. Trpělivost, nadhled a humor nám ve výuce vždy jen prospěje

6.3 Otevřené vyučování

Děti překonávají zadané úkoly s pomocí učitele, který působí jako rádce a režisér. Hlavním předpokladem jsou krátké lyže tzv. super kraťasy. Využity jsou hlavně v prvních dvou dnech lyžařské výuky.

Žáci se nejprve naučí dovednosti, které jsou nezbytné před začátkem otevřeného vyučování.

Těmito dovednostmi jsou:

1. umět manipulovat a nazouvat supershorties
2. umět brzdít různými způsoby (Eishokeistop)
3. umět různými způsoby měnit směr
4. umět jet na vleku

Po těchto dovednostech se žáci mohou volně pohybovat na parkurovém hřišti (viz. kap. 7.2) a zkusit si jednotlivá stanoviště, které musí všechny zvládnout. Na stanovištích se latentně učí dovednostem nutným pro lyžování. Je nutné již první den jednotlivé úkoly sledovat a vyhodnotit (poznámky, využití lyžařské knížky viz. kap. 6.3.4).

Poté jsou na parkuru cíleně postupně vedeny k jednotlivým dovednostem. Po dvou dnech žáci přestupují na carvingové lyže. V ideálním případě by žáci vyzkoušeli po jízdách na supershorties jízdu na shorties (cca. 130 cm dlouhé a hodně krojené lyže). Přechod na delší lyže by byl plynulý. Toto je zatím z materiálního hlediska však velmi náročné. V budoucnu snad bude mnohemu jinak.

K třetímu dni již jsou žáci vedeni učitelem na ostatních sjezdovkách v běžném provozu. Žáci by měli jezdit na carvingových lyžích v délce do 160 cm s radiusem okolo 11 m. Někteří žáci se o trochu „vrátí zpět“. Většinou to však bývá bez problémů a rychle se přizpůsobí.

6.3.1 Výhody otevřeného vyučování

Jaké výhody by mělo otevřené vyučování, které se u nás takřka neuplatňuje? Na všech stanovištích nejde o opakování pohybu po učiteli, jde o zvládnutí té dané úlohy na stanovišti. Vždy jde o cíleně orientované činnosti. Každý žák si volí svůj stupeň zatížení. Také si volí pauzy mezi jednotlivými činnostmi, když je považuje za nezbytné. Na mnohých stanovištích má možnost si volit začátek a tím ovlivňovat svoji rychlost a následnou obtížnost. Každý žák si může najít a rozvíjet svoje řešení ke zvládnutí úlohy. Málokdy se v řešení úloh žáci velkou měrou rozcházejí. Zde hraje významnou roli učitel jako pomocník a

režisér, který se musí dobře orientovat ve výuce. Zná mnohé způsoby jak vyučovat a má tedy možnost napovídat a režírovat. Motoricky méně zdatným může nyní věnovat více času.

Žáci si procházejí všechna stanoviště samostatně. Mají-li vše vyzkoušené, procházejí znovu ta místa, která je obzvláště baví, která jim nejsou jasná a která jim dělají potíže. V kombinaci s tzv. „lyžařským pasem“ (viz. příloha) jsou žáci více motivováni a chtějí si osvojit dovednosti co nejlépe. Učitel, který je v pozici pozorovatele a rádce, má více času na „problémové“ žáky a může se jim více věnovat individuálně.

Žáci, kteří parkurové hřiště společně staví, si vlastně sami vytvářejí vlastní podmínky pro učení. Přitom si uvědomují, co asi od nich bude očekáváno, což je také jistou motivací (Trendelkamp, 2003).

6.3.2 Hranice otevřeného vyučování

Otevřená forma výuky s sebou přináší jisté problémy, které se musejí řešit. Jako první a zásadní je, že musí mít všechny děti lyže supershorties. Bez nich není výuka možná. V dnešní době již mají některé školy dostatečné vybavení. Zatím jsou však výjimkou. Bohužel ani většina půjčoven nedisponuje velkým počtem lyží supershorties.

Poté musejí být učitelé připraveni vyzkoušet tento koncept. Jejich role je podstatně změněna. Navíc musejí být v této problematice dostatečně erudováni. Zároveň si to žádá mnohé učební pomůcky (tyče, provazy, značení, náčiní, nářadí). Toto však záleží jen na učiteli, co je ochoten pro žáky udělat. Samotná výstavba parkuru si žádá jisté zkušenosti a v začátcích se jistě vyskytnou nějaké obtíže.

Na učitele jsou kladeny vyšší požadavky, ačkoli stojí méně v popředí. Zde již nestačí odcvičit učební řadu. Učitel musí dohlížet na správné řešení, hodnotit a rozhodovat jestli umožní postup nebo zůstanou žáci dále u „problému“. To rozhoduje na základě znalostí souvislostí pohybových mechanismů a ne na pohybových normách. Jeho repertoár cvičení musí být velmi obsáhlý a volba cvičení vždy orientovaná na určitý cíl.

6.3.3 Parkurové hřiště

Také parkur v lyžařské výuce není nic nového. V 70. letech se v Německu při výuce lyžování parkuru využívalo. Inovativní aspekt však leží ve využití parkuru u začátečníků při lyžařských kurzech na základních školách. Jeho využití je tedy především u začátečníků a mírně pokročilých. Díky parkuru může být vyučování živé, veselé, otevřené a s větší motivací. Asi nejkomplikovanější složkou je organice spojená s výstavbou hřiště.

Výstavba parkuru

Školní lyžařské kurzy mají oproti lyžařským školám, které si můžou vystavět parkur pro celou sezónu, těžší podmínky. Pro učitele to jistě znamená určitou práci navíc. Společná práce na parkuru však stmelí tým a investice do něj vložená se jistě vyplatí.

K výstavbě je třeba dostatek materiálu, srozumitelné návody na výstavbu (žáci jim musí rozumět, aby mohli samostatně pracovat) (viz obr. 12), výukový čas a trocha odvahy k projektovému vyučování. Dalšími nutnostmi jsou vzdělaný a za jeden provoz táhnoucí učitelský tým, dohoda se střediskem a pěkný svah pro začátečníky. Při troše fantazie lze k výstavbě použít materiál, který většinou škola již vlastní.



Obr. 11



Obr. 12

Hřiště je v ideálním případě v těsné blízkosti sjezdovky. Nebývá velkým problémem dohodnout se se střediskem, neboť zákazníci v tak hojném počtu jsou vždy dobře vítáni. V dnešní době, kdy se sjezdovky upravují každý den, není problém upravit kousek svahu pro žáky.

Jelikož vytvářejí stanoviště děti, je dobré je řádně o připravované činnosti informovat (viz obr. 11), rozdělit je do skupin a připravit jim potřebný materiál.

Učitel vyznačí parcely pro jednotlivá stanoviště. Při dobré organizaci je hřiště brzy postaveno.

6.3.4 Lyžařská knížka

Jestliže lyžařská výuka probíhá na parkurovém hřišti s využitím superkraťasů je nasnadě využít lyžařskou knížku.

Proč využít lyžařskou knížku?

- Je tak možné žáky předem připravit na lyžařský výcvik. Dozvědí se, co se naučí.
- Jsou více zvědaví a očekávají něco nepoznaného.
- Větší rozmanitost kurzu.
- Každý žák obdrží průkaz (hodnocení). Motiv k dalšímu učení.
- Učitel se může lépe rozhodovat při udílení známky z tělesné výchovy.
- Hezká vzpomínka na lyžařský kurz.
- Průkaz není žádné oprávnění, ale přesto potěší a některým zvýší sebevědomí.

Učitel je v prvních dvou dnech spíše pozorovatel a pomocník. Zde může učitel průběžně do knížky zapisovat žákovy úspěchy. Zkušenosti s takovýmto modelem ukazují, že žáci jsou motivováni a snaží se co nejvíce obstát v řešení úkolů. Z průkazu může učitel i žák dobře rozpoznat kde má slabší místa a posléze se na ně zaměřit.

Klady a zápory lyžařské knížky

- + Na základě knížky může být prováděna reflexe dne a následně se může probírat program dalšího dne.
- - Celý kurz nesmí být pod „diktátem“ knížky.
- - Vybírání knížek a zapisování do nich si žádá čas.

LK je možno využít při kurzu běžeckého lyžování i snowboardingu. Žáci budou lépe motivováni a budou se moci navzájem lépe hodnotit. Rodiče také mohou vidět, co jejich děti umí.

LK je s oblibou učitelů i žáků využívána na základní škole ve Friedbergu v Německu. Jeho tvůrcem je tamní učitelka Birgit Kostbahn. Jeho podoba je přeložena a uvedena v příloze str. 87.

7 Dva modely vyučování

Model č.1 – zvládnutí základních dovedností (lyžařská průprava), parkur

Model č.2 - využití superkrat'asů pouze při výuce carvingového oblouku

Tyto dva modely na sebe mohou snadno navazovat. Začátečníci se učí podle modelu č.1 a po absolvování parkuru přecházejí na model č.2.

7.1 Model č.1

7.1.1 Seznámení se superkrat'asy

- nošení lyží
- manipulace s vázáním (nastavení) - spolupráce ve dvojicích
- nazouvání lyží - spolupráce ve dvojicích
- použití bezpečnostního řemínku

7.1.2 Skluz, zatěžování a hranění hrou

Při prvních krocích na superkrat'asech pracují děti s již známými pohybovými mustry.

Zprvu si vyzkouší: chůzi na rovině, výstup i sestup stranou, obraty, poskoky, zvedání lyží, pohyby trupem a rukama. Tyto pohyby mohou představovat rozcvičení před lyžováním. Rozcvička by měla patřit vždy k úvodu každé lyžařské lekce.

Koloběžka

Jedna noha je připnuta k lyži, druhá (odrazová) je bez lyže. Pohyb v prostoru jako na koloběžce. Vždy vystřídat obě nohy.

Soutěžní formy: Kdo dojede dál na jeden odraz, závody družstev – štafetové jízdy s jednou poté se dvěma lyžema.

Mědvedí jeskyně

Na vymezeném území má mědvěd na jedné straně vlastní jeskyni. Vydává se na lov na druhou stranu, kde sídlí ostatní. Cestou tam má právo lovit. Cestou zpět mají ostatní právo mědvěda napadat sněhovými koulemi. Poté, co si odvede mědvěd chycené do jeskyně, jsou z nich také medvědi. Všichni již mají obě lyže.

Chůze Charlie-Chaplin

Žáci chodí jako Ch. Ch. Tento pohyb plynule vede žáky k bruslení. Děti získávají první dojmy z jízdy po hraně.

Běh se šátkem

Kdo umí jít tak rychle, aby mu tlak protivětru udržel šátek na hrudi.
Další hry k motivaci dětí: rybičky rybáři, fotbal, frisbee, ragby
(Rieger, 2001)

7.1.3 Brzdění

Po úvodním herním rozcvičení jsou děti seznámeny s různými druhy zastavování.

- nouzový pád – kontrolovaný pád do strany nebo dozadu.
- brzdění pluhem
- hockistop
- přívratem lyže
- T – brzda jako transfer z techniky brzdění na in-line bruslích

Žáci si velice rychle osvojí tyto techniky. Nejpoužívanějším, nejefektivnějším a nejoblíbenějším je hockistop.

7.1.4 Skluz - cvičení

Variace postavení těla

- zatížení špiček/patek lyží (poloha vpředu, vzadu)
- jízda v napnutí/skrčení (poloha vysoko, nízko)

Variace postavení lyží

- zavřené, otevřené
- vedle sebe, jedna noha vpředu
- jízda po jedné, po dvou
- odskok stranou

- úkroky stranou
- bruslení

Další cvičení:

- chytání a házení míčku (rukavice) při jízdě (dvojice, trojice)
- jízda poslepu (krátce, spolupráce)

Na další pohyby je možno využít kreativity dětí, které umí vymyslet mnoho pohybů při jízdě na lyžích.

Velkou motivací pro děti bude vždy malý skokánek. Na něm je možno provádět různá cvičení {odraz, let jako Jakub Janda, lehké a tiché přistání, přejezd skokánku, tzv. alpine skok, různé doprovodné pohyby při skoku (kreativita dětí)}.

7.1.5 Zatížení lyže, hranění a zatáčení - cvičení

Po nácviku skluzu se přechází po malých krůčcích k zatáčení.

Cvičení:

- z pomalé jízdy běh, bruslení šikmo svahem, odšlapování vnější lyží (vnitřní je stále v kontaktu se sněhem)
- při jízdě šikmo svahem tlak na vnější lyži
- jízda po vnitřní hraně vnější lyže

Žákům je zadán úkol, aby zatížili vnitřní hranu levé lyže. Reakce žáků bývá: “To jede do prava“. Zkouší to dále na druhou nohu a pomalu začínají chápat princip zatáčení.

- při pomalé jízdě střídat váhu na pravé a levé lyži
- při jízdě svahem zatížení levé lyže a její vnitřní hrany, nadlehčit či zvednout pravou nohu (následně opačně)
- slalom mezi kloboučky

7.1.6 Jízda na vleku

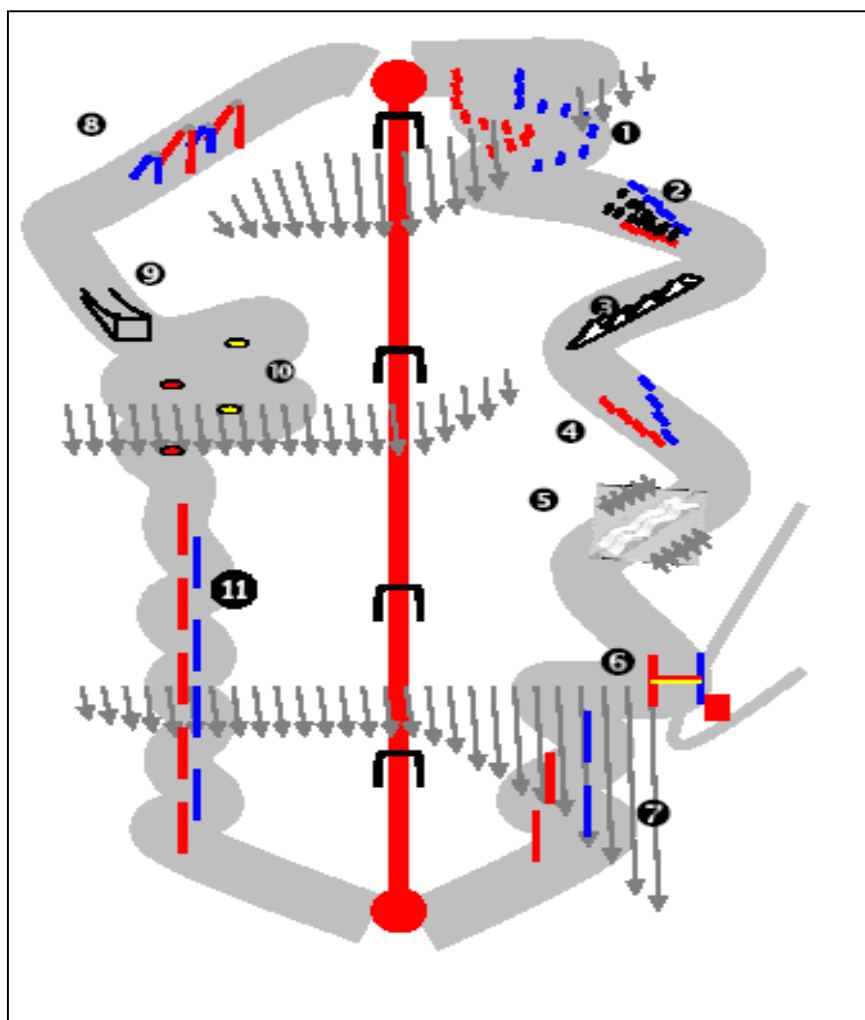
Žáci již mají malé zkušenosti se skluzem a zatáčením. Nyní přechází na mírný svah s lanovým nebo talířovým vlekem. Děti musí být k jízdě na vleku dobře instruovány. Imitační cvičení jízdy na vleku je vždy velkou výhodou. Učitel vysvětlí pravidla jízdy na vleku (nepřisedávat, udržovat stopu, atd.). Ve skupinách zkoušejí lyžaři imitovat jízdu na vleku (dopomoc učitele) . Vzájemně se tahají na

hůlce a přitom dodržují pravidla jízdy na vleku, které jim učitel vysvětlí. Vždy jsou také instruováni o výstupu z vleku. Cvičení provádíme vždy na mírném svahu. S jízdou na vleku nebývají na krátkých lyžích velké problémy.

Nyní se všichni mohou odebrat na parkurové hřiště, kde jim učitel předává instrukce. Vyučuje se otevřenou metodou popsanou v kapitole 6 na straně 31.

7.2 Plán parkurového hřiště

Stanice 1 – 11

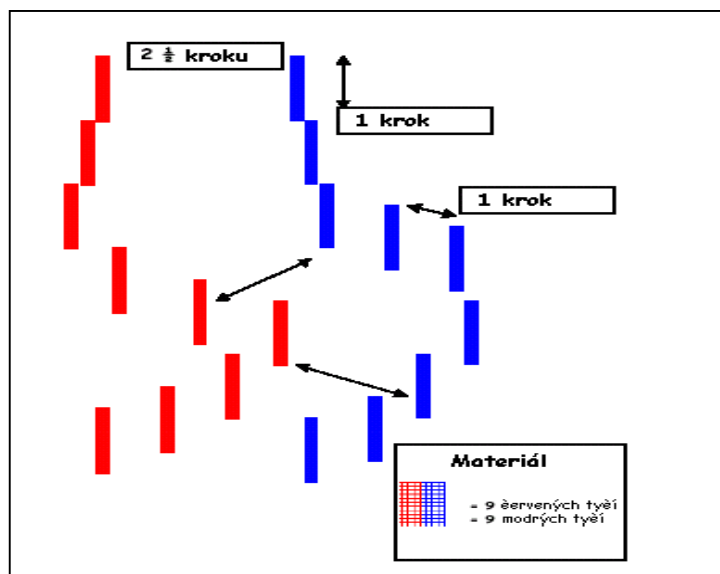


Obr. 13

Hřiště stavíme na mírném upraveném svahu v blízkosti vleku.

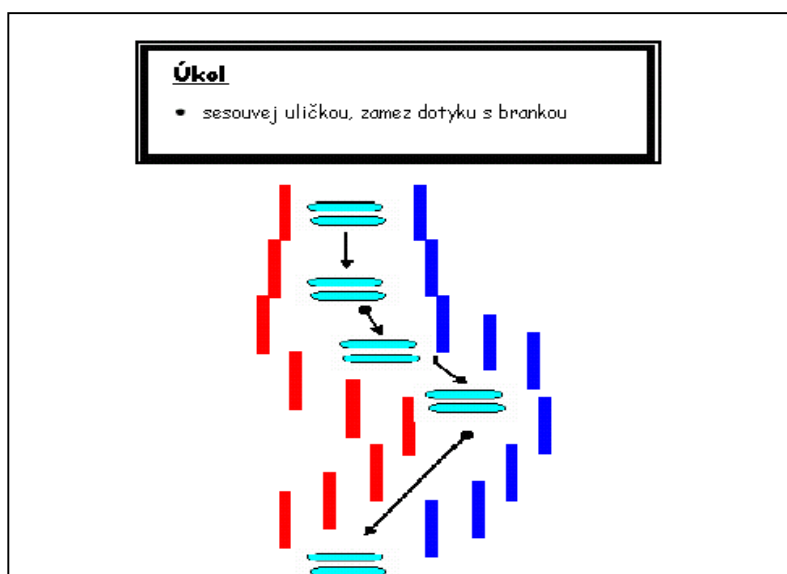
7.2.1 Výstavba a úkol na hřišti č.1

ulička



Obr. 14

Sesouvání uličkou



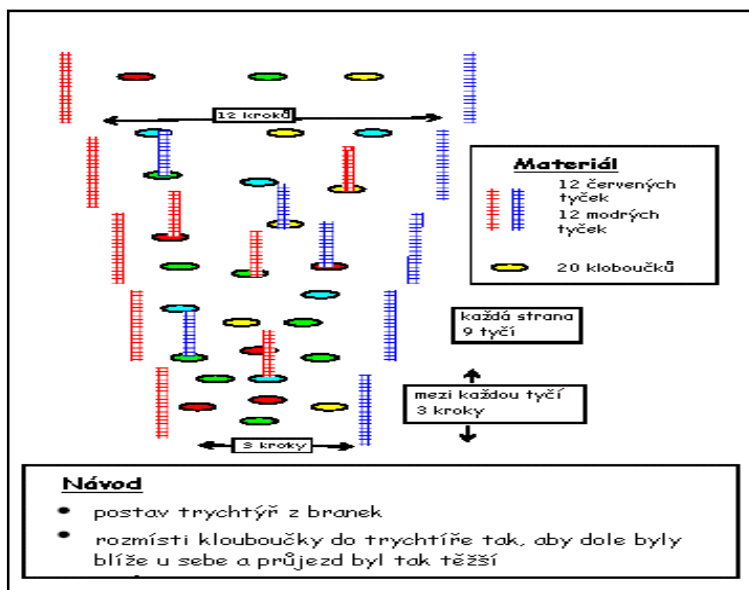
Obr. 15

Cíl: naklápění lyží, sesouvání, pocit hrany

Tato stanice je u jezdců nejméně oblíbená. Tato dovednost je však pro lyžování velice důležitá, není tedy možné ji vynechat. Více zábavné může být, jestliže je hřiště postaveno na příkřejším svahu.

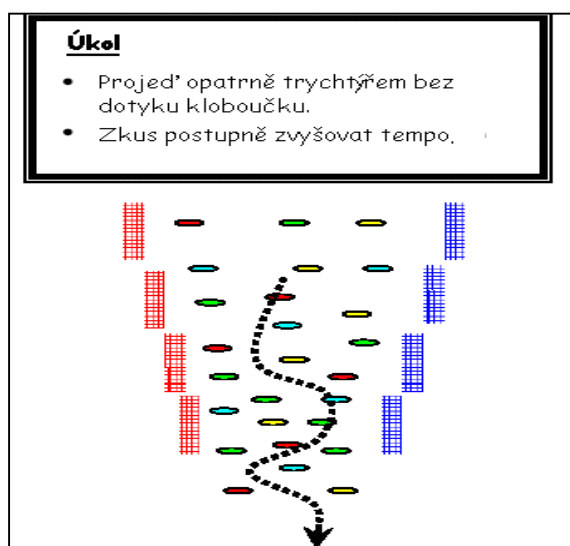
7.2.2 Výstavba a úkol na hřišti č.2

Trychtýř

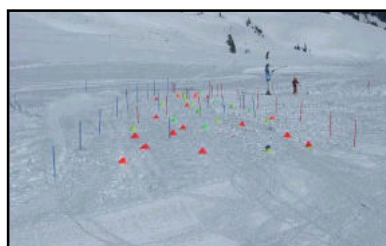


Obr. 16

Průjezd trychtýřem



Obr. 17



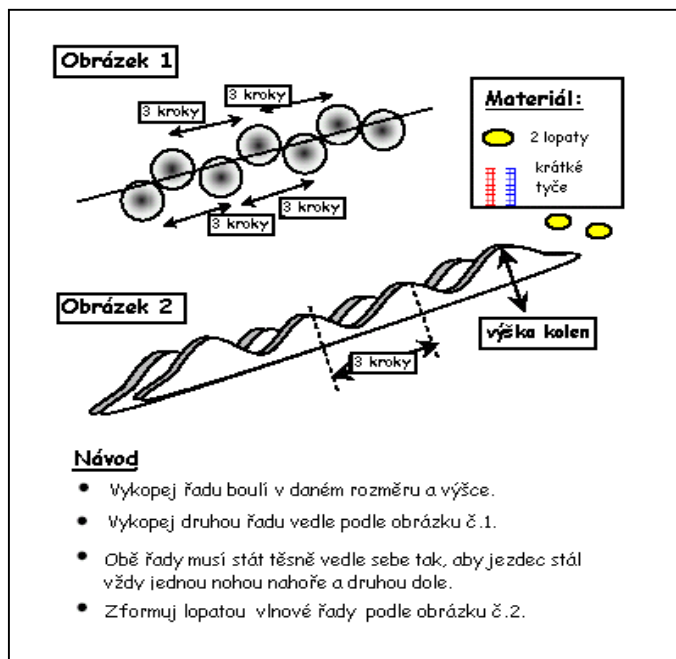
Obr. 18 (nahore), Obr. 19

Cíl: krátký oblouk, reakce, jízda ve stopě

Hřiště je vystavěno na mírném svahu. Čas od času je dobré smazat vyjeté stopy. Cvičení lze provádět s obměnou. Jízda v různých polohách, jízda ve dvojicích, jízda mezi červenými, jízda mezi zelenými kloboučky, atd.

7.2.3 Výstavba a úkol na hřišti č.3

Boule



Obr. 20



Obr. 21, 22

Jízda boulemi



Obr. 23



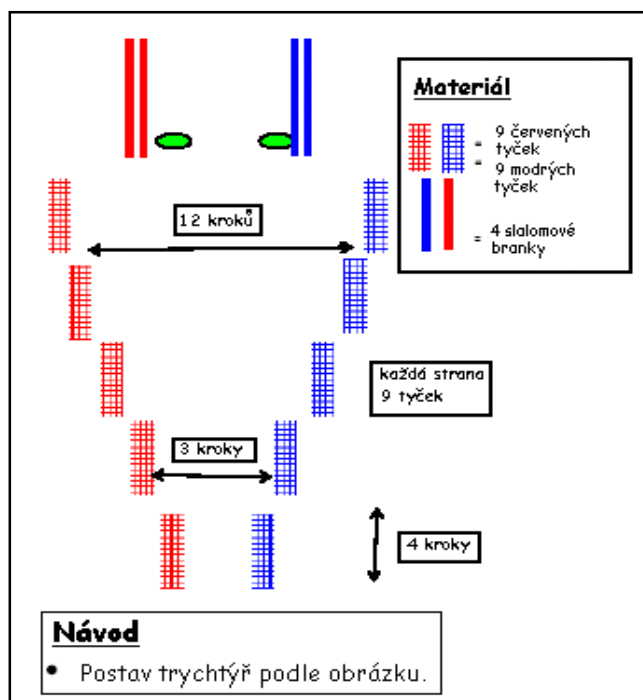
Obr. 24, 25

Cíl: změna zatížení, koordinace, ohýbání kolena, přizpůsobení povrchu

S tímto hřištěm je poměrně dost práce. Jeho výstavba je přenechána silnějším jedincům. Boule je dobré označit tyčkami a pro lepší orientaci je vhodné podélně mezi boule položit provaz.

7.2.4 Výstavba a úkol na hřišti č.4

Jízda pozpátku



Obr. 26

Jízda pozpátku



Obr. 27



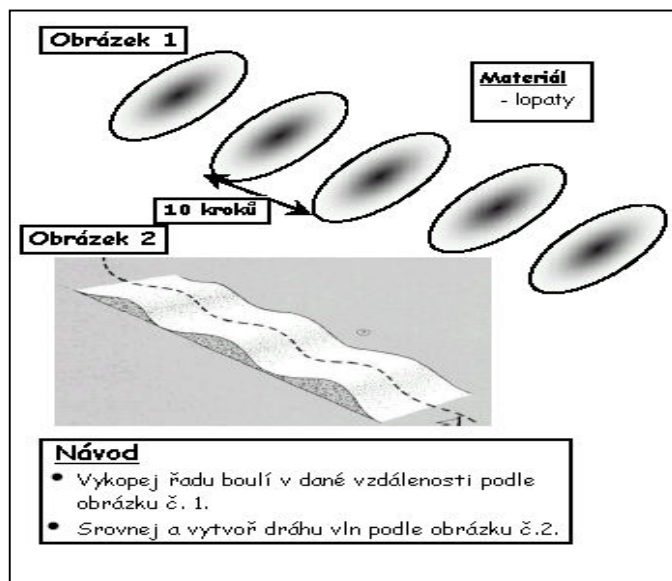
Obr. 28, 29

Cíl: orientace v jízdě pozpátku, rovnováha

Hřiště musí být na velmi mírném svahu.

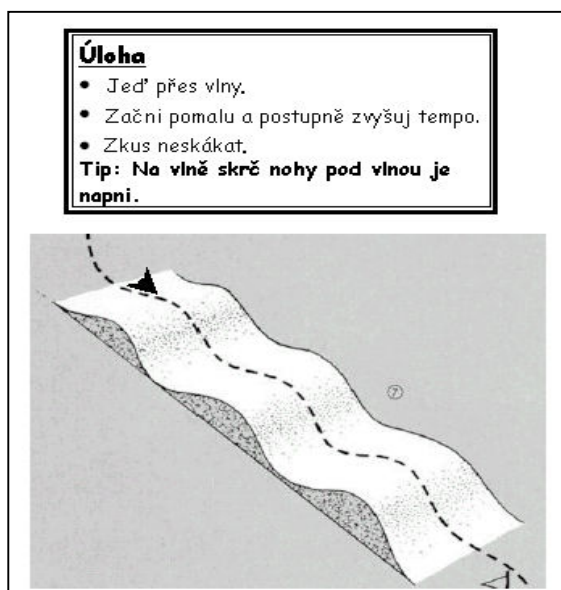
7.2.5 Výstavba a úkol na hřišti č.5

Vlny



Obr. 30

Jízda na vlnách



Obr. 31



Obr. 32

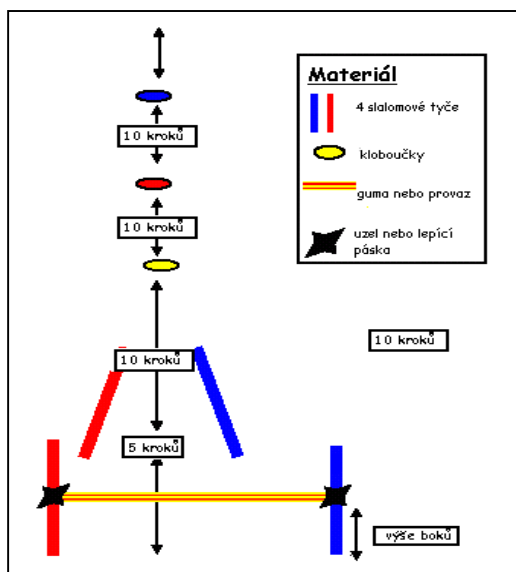
Cíl: vyrovnávání nerovností, vertikální pohyby, uvolnění těla, kolen

Výstavba hřiště je poměrně náročná. Staví ho fyzicky vyspělejší jedinci.

Jezdec musí být stále v dotyku se sněhem. Někteří mají tendence na vlnách skákat.

7.2.6 Výstavba a úkol na hřišti č.6

Brzdírna

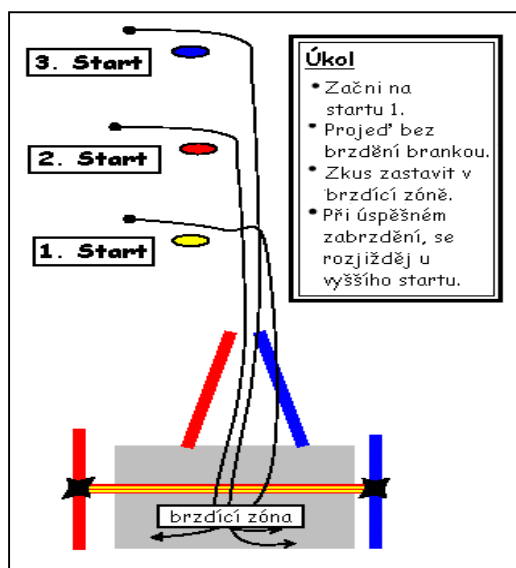


Obr. 33



Obr. 34, 35

Brzdění Start Stop



Obr. 36



Obr. 37, 38

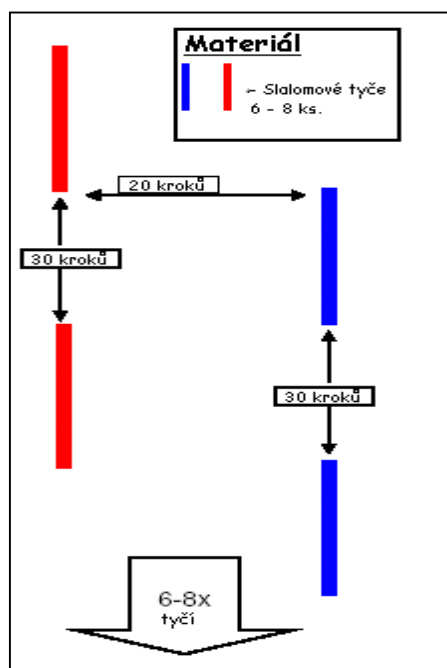
Cíl: umět zastavit před překážkou, odhad při brzdění

Žáci mají často naspěch a neuvědomují si důležitost tohoto cvičení.

Brzdění je jedním z nejdůležitějších prvků v lyžování.

7.2.7 Výstavba a úkol na hřišti č.7

Obří slalom

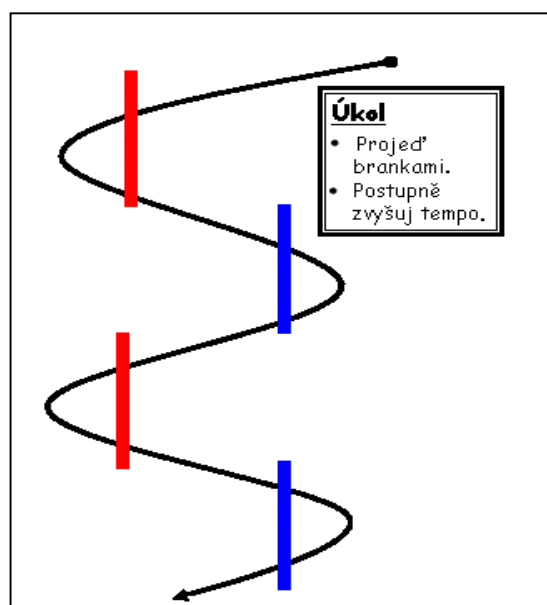


Obr. 39



Obr. 40

Obří slalom



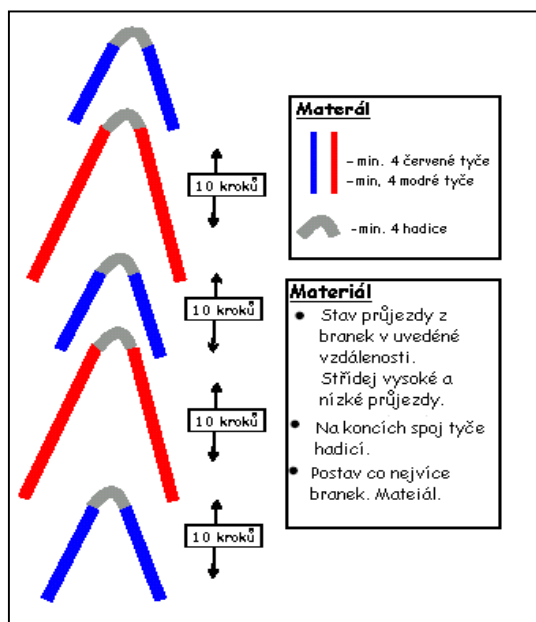
Obr. 41

Cíl: středně dlouhý oblouk

Hřiště můžeme postavit na středně prudkém svahu.

7.2.8 Výstavba a úkol na hřišti č.8

Obr a trpaslík

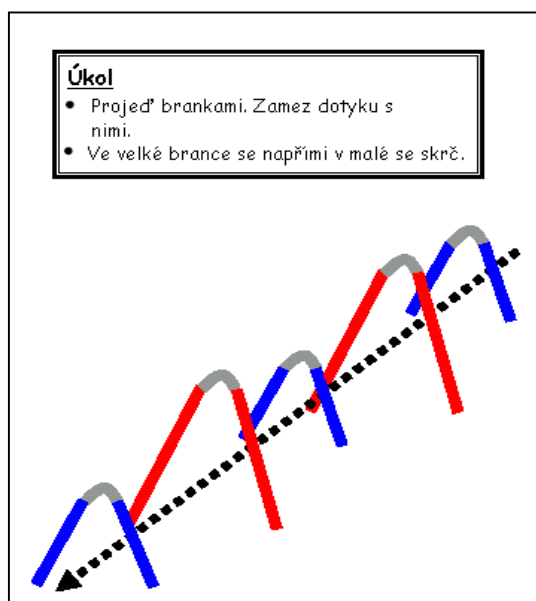


Obr. 42



Obr. 43, 44

Jízda obra a trpaslíka



Obr. 45



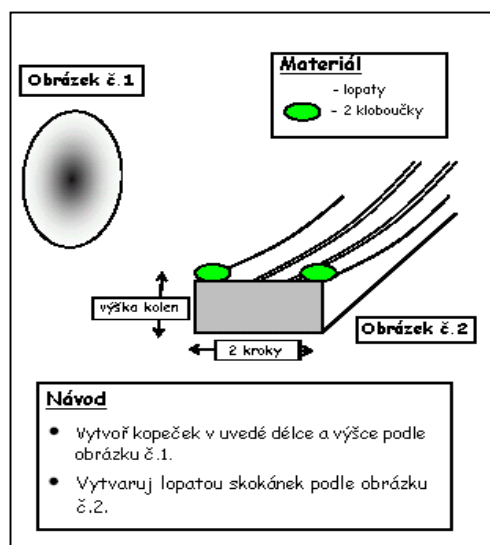
Obr. 46

Cíl: vertikální pohyby

Rozsah vertikálních pohybů je možné snadno ovlivňovat nastavením výšky branek. Začínáme s malými vertikálními pohyby, postupně přecházíme k velkým vertikálním pohybům.

7.2.9 Výstavba a úkol na hřišti č.9

Skokanský můstek

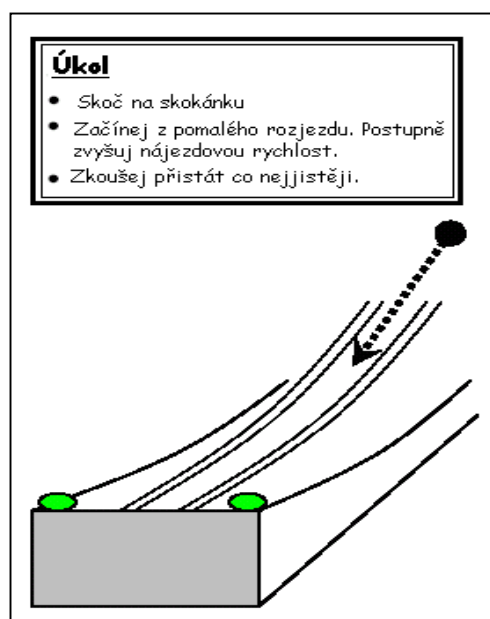


Obr. 47

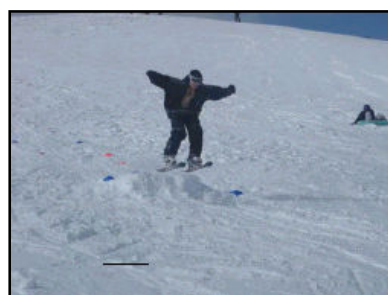


Obr. 48

Skok a dopad



Obr. 49



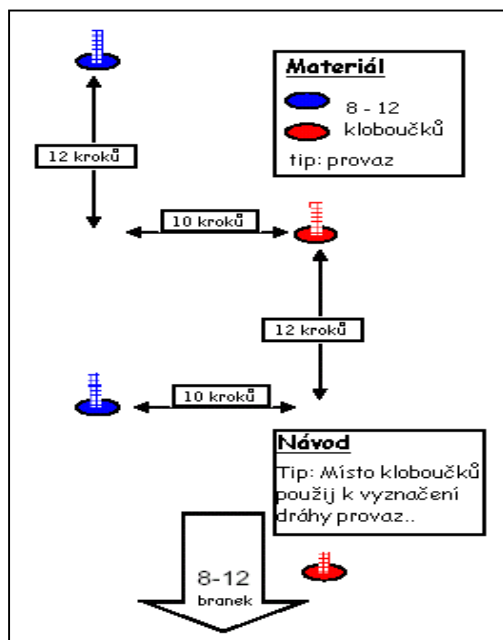
Obr. 50, 51

Cíl: umět udržet stabilní pozici při dopadu

Tuto stanici je nutné absolvovat s opatrností a respektem. Je nutné vystavět skokánek tak, aby lyžaře příliš „nevyhazoval“. Dopad nesmí být na rovinu, ale z kopce, aby se zmírnil náraz při dopadu. Stanice je u žáků velmi oblíbená. Opatrnost ze strany učitele je zde na místě.

7.2.10 Výstavba a úkol na hřišti č.10

Carvingová cesta

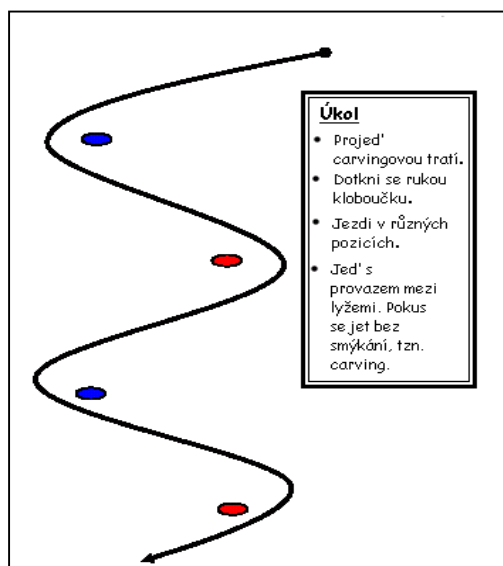


Obr. 52



Obr. 53, 54

Carvingový oblouk



Obr. 55



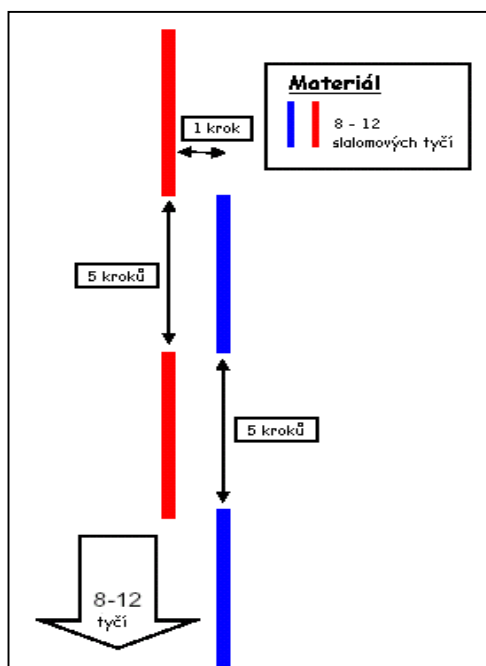
Obr. 56

Cíl: jízda po hraně, jízda po hraně vnitřní lyže (vzhledem ke středu tvořeného oblouku)

K výstavbě můžeme zvolit mírný nebo středně prudký svah. Záleží na velikosti požadovaných oblouků (při uzavřeném oblouku volíme středně prudký svah).

7.2.11 Výstavba a úkol na hřišti č.11

Slalom

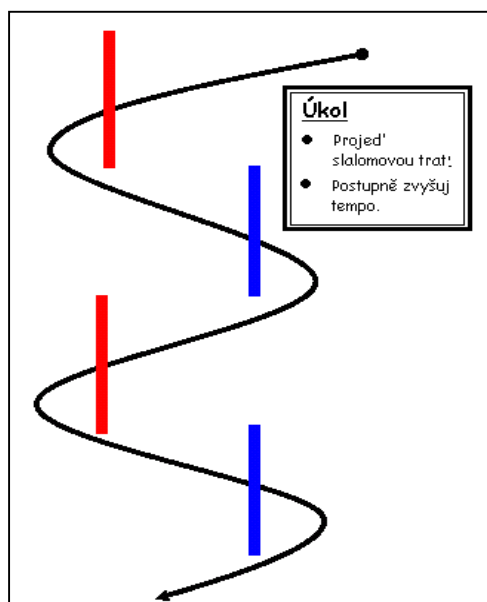


Obr. 57



Obr. 58

Slalom – krátký oblouk



Obr. 59



Obr. 60

Cíl: krátké a rytmické oblouky

Stavíme na mírném svahu.

7.3. Model č.2

Carving

Carving (z angl. řezání) je moderní technikou lyžování, kterou charakterizuje zahájení a vedení lyží v oblouku po hranách s minimalizací smyku. Podmínkou k nácviku carvingu je zvládnutí základních dovedností a vhodná výzbroj. Vhodnou výzbrojí pro carvingovou přípravu jsou velmi krátké carvingové lyže (supershorties).

Carvingová příprava

Carvingová příprava je pohybová příprava prováděná na vhodných lyžích a na vhodném terénu, prostřednictvím průpravných cvičení. Cílem carvingové přípravy je osvojit si pohybové dovednosti pro zvládnutí carvingového oblouku.

Dovednosti carvingové přípravy

- vedení lyže v oblouku po hraně
- zahranění lyží na místě
- zapojení vnitřní lyže do zahájení a vedení oblouku
- vedení lyží v oblouku v šíři ramen (tj. cca 30-35 cm mezi vnitřními hranami)
- vedení lyží v oblouku po vnitřních hranách (vzhledem ke středu tvořeného oblouku), zahraněných pod stejným úhlem
- přehranění

7.3.1 Lokomoce na rovině

Bruslení



Obr. 61

Popis cvičení

K prvním pokusům volíme mírně svažité až rovný terén. Snížíme postoj, přeneseme hmotnost těla na pravou lyži. Levou lyži, která je odlehčena, zvedneme špičkou nad sněh, odvrátíme ji a pokládáme do nového směru. Současně s položením odvrácené lyže na sněh se odrážíme z hrany pravé lyže směrem vpřed a vzhůru (viz obr. 61). Následuje skluz, přisunutí odrazové lyže a její kladení do nového směru. Je možné využít hole k dopomoci při odrazu.

K lepší motivaci při nácviku bruslení využíváme her a soutěží (štafety, honičky, fotbal, aj.).

Cíl: pocít skluzu, rovnováha, odraz z hrany, přivyknutí na supershorties

7.3.2 Oblouky ke svahu

7.3.2.1 Odšlapování ke svahu



Obr. 62

Popis cvičení

Z jízdy šikmo svahem odšlapování ke svahu s výrazným odrazem z vnitřní hrany nižší lyže (viz obr. 62). Vyšší lyži, která je odlehčena, mírně zvedneme, odvrátíme ji do nového směru. Možno cvičit s holemi a dopomáhat si při odrazu odpichem. Cvičíme na mírném svahu.

Toto cvičení se dále využívá i při výuce napojovaných oblouků.

Cíl: jízda po hraně, zapojení vnější hrany vnitřní lyže, přenášení těžiště

7.3.2.2 Ruce na vnitřní koleno



Obr. 63

Popis cvičení

Lyžař se při zahájení oblouku opře rukama o vnitřní stranu stehna (viz obr. 63). Tlakem na něj lépe staví vnitřní lyži na vnější hranu. Jízda je ve sníženém postoji. V takovémto postavení projede celý oblouk. Toto cvičení je možné dále využívat ve výuce napojovaných oblouků.

Cíl: zapojení vnější hrany vnitřní lyže

Chyby: rotace, smýkání

7.3.2.3 Ruka na vnitřní koleno – vnitřní ruka do směru oblouku



Obr. 64

Popis cvičení

Provádí se jako předchozí cvičení, s tím rozdílem, že vnitřní ruka je v předpažení zevnitř a ukazuje do směru oblouku (viz obr. 64). Ruka nám určuje směr a dovoluje nám lépe nastavit správnou polohu těla.

Cíl: jízda vnitřní lyže po vnější hraně

Chyby: úzká stopa, nedůsledná jízda po hranách a následné smýkání

7.3.2.4 Dlaně na kolena shora



Obr. 65

Popis cvičení

Ve sníženém sjezdovém postoji přiložíme dlaně na kolena (viz obr. 65). Vyjždíme šikmo svahem. Udržíme dostatečnou šířku stopy. Dlaněmi můžeme přiklánět kolena do oblouku. Oblouk vyjždíme až do úplného zastavení.

Cíl: šířka stopy, přiklonění obou kolen do oblouku

Chyby: nerovnoměrné zatížení obou lyží, nesouměrné přiklonění obou kolen ke svahu, úzká stopa.

7.3.2.5 Pěsti mezi kolena



Obr. 66

Popis cvičení

Vyjíždíme šikmo svahem. Obě ruce zavřené v pěst vložíme vedle sebe mezi kolena (viz obr. 66). Dodržujeme tak dostatečnou šíři stopy. Oblouk vyjíždíme až do zastavení. Toto cvičení využíváme i při výuce napojovaných oblouků.

Cíl: dostatečná šíře stopy

Chyby: nedostatečné přiklonění kolen ke svahu, smýkání

7.3.2.5 Superman



Obr. 67

Popis cvičení

Vyjíždíme šikmo svahem s vnější rukou v bok a vnitřní rukou v předpažení (viz obr. 67). Přikloníme kolena a pánev do oblouku tlakem vnější paže na vnější bok směrem ke svahu. Tím také docílíme lepšího kompenzačního odklonu trupu (tělo je v pase zalomeno a vnitřní bok je předsunut vpřed). Lyže jsou zahraněné a vyjíždí oblouk po hranách.

Cíl: jízda po vnitřních hranách, přiklonění pánve do oblouku

Chyby: nedostatečné předsunutí vnitřní lyže, protirotace

7.3.2.6 Baterka



Obr. 68

Popis cvičení

Oblouk zahajujeme z jízdy šikmo svahem. Paže jsou spojené za dlaně v předpažení (viz obr. 68). Pánve a kolena přikloníme do oblouku, tím postavíme lyže na hrany a necháme je zatáčet. Na cestu si svítíme pomyslnou baterkou.

Cíl: udržet osu ramenní paralelně s osou kolen.

Chyby: rotace

7.3.2.7 Osa navíc



Obr. 69

Popis cvičení

Na paže v pokrčení před tělem položíme hůlku a vytvoříme tak vedle osy ramen, pánve, kolen a kotníků osu, kterou vytváří hůlka (viz obr. 69). Tyto osy musí zůstat při jízdě stále paralelně. Zahraníme lyže přikloněním kolen a pánve do oblouku a vyjedeme oblouk až do zastavení.

Při cvičení dbáme na správné držení těla.

Cíl: základní lyžařský postoj v jízdě

Chyby: rotace trupu

7.3.2.8 Průzkumník



Obr. 70

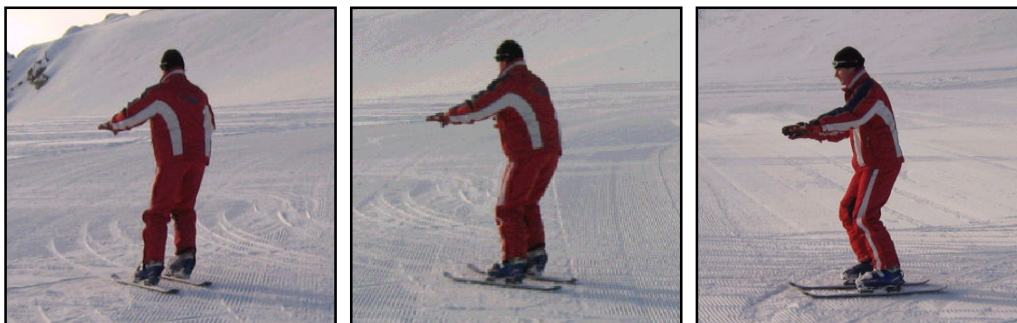
Popis cvičení

Paže jsou v pokrčení před tělem (viz obr. 70). Přikloníme kolena a pánev. Počkáme až začnou lyže zatáčet. Na supershorties je interval mezi přikloněním a zatáčením krátký. U delších lyží musíme čekat déle než samy zatočí. Díváme se do směru oblouku. Hlídáme si nejstabilnější pozici.

Cíl: správné rozložení váhy, správné držení těla

Chyby: úzká stopa

7.3.2.9 Jízda pozpátku ve vyjetých stopách



Obr. 71

Popis cvičení

V předchozích cvičení lyžař vyjíždí oblouk šikmo svahem, přes vrstevnici a dokončuje oblouk výjezdem šikmo proti svahu (viz obr. 71). Kinetická energie jezdce se přeměňuje v nejvyšším bodě na polohovou. Jezdec buď zastaví a nebo se může spustit couváním po vyjeté stopě. Couvání je možné aplikovat na všechny cvičení na jednotlivé oblouky. Toto cvičení je lépe využívat u vyspělejších lyžařů.

Cíl: zlepšení koordinace, orientace, správný lyžařský postoj, zatížení lyží na konci oblouku vpřední části

Chyby: předklon u couvání

7.3.2.10 Jízda po vnitřní lyži a vnější lyži



Obr. 72

Popis cvičení

Z jízdy šikmo svahem oblouk ke svahu pouze po vnitřní lyži (viz obr. 72). Oblouky vyjíždíme až do zastavení. Přiklonění kolena, pánve a trupu je úměrné rychlosti a sklonu svahu. Cvičení není vhodné pro začátečníky. Jízdu po **vnější** lyži cvičíme i u začátečníků. Snažíme se o zlepšení rovnováhy.

Cíl: jízda po vnitřní či vnější lyži, zlepšení rovnováhy

Chyby: rotace do oblouku, přišlapování vnější či vnitřní lyže

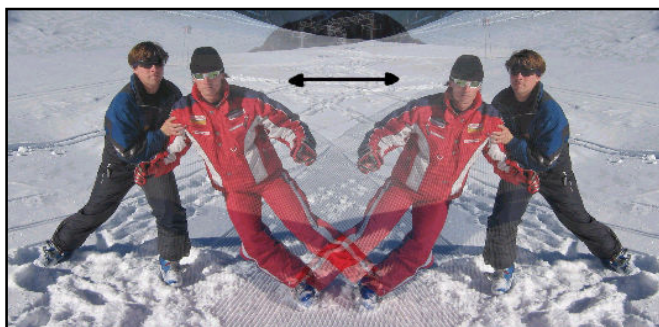
7.3.3 Napojované oblouky

Přehranění a carvnigová vlnovka

Vlnovku nacvičujeme po zvládnutí předchozích cvičení. Cvičení provádíme na mírném, dobře upraveném svahu. Důležitou dovedností k plynulému navazování carvingových oblouků je přehranění. Jde o překlopení lyží na opačné hrany. Děje se tak pomocí pohybů kolen a pánve ve směru navazujícího oblouku. Přehranění je dobré cvičit nejprve na místě. Poté zkoušet první plynule navazované oblouky. U lyží supershorties není většinou problém s jízdou po hraně, neboť tyto lyže rychle reagují na pohyby lyžaře. Pokud lyžař správně vkloní kolena a pánev do oblouku a postaví tak lyže na hrany, lyže rychle

začnou zatáčet. Na supershorties lze vyjet oblouk po hranách již v nízkých rychlostech. Vlnovka je základem k dalšímu učení carvingových oblouků.

7.3.3.1 Přehranění na místě



Obr. 73



Obr. 74

Popis cvičení

Cvičení provádíme ve trojicích. Lyžař se postaví mezi dva pomocníky a vklání se koleno a pánví střídavě na obě strany, jakoby do oblouku (viz obr. 73). Po stranách lyžaře pomocníci přidržují a dopomáhají k přenesení váhy na druhou stranu, vzájemně si ho „přehazují“. Cvičenec je uvolněný a zaměřuje se na správné držení těla. Cvičit lze i samostatně opíráním se o hůlky (viz obr. 74).

7.3.3.2 Carvingová vlnovka



Obr. 75

Popis cvičení

V základním sjezdovém postoji zahajujeme jízdu po spádnici na velmi mírném svahu. Lyže vedeme v paralelním postavení a širší stopě. Hmotnost se snažíme rozložit na obě lyže. Postupným příkloněním kolen, pánve i trupu dovnitř tvořeného oblouku docílíme překlopení lyží na hrany a následného zatáčení. Vyjíždíme oblouk a na jeho konci dále dochází k překlopení hran na druhou stranu a postup se opakuje. Začínáme u otevřených oblouků a pomalu se

dostáváme k obloukům uzavřeným. Nespěcháme při zatáčení, lyže reagují dobře a vlnovku bez problémů vyjedou. Pohyby by měly být plynulé a ladné. Při pohledu na vyjetou stopu by měla zůstat na sněhu čistě vyjetá vlnovka (viz obr. 75).

7.3.3.3 Signalista



Obr. 76

Popis cvičení

Velice vhodné cvičení pro zvládnutí kompenzačního odklonu trupu. Vycházíme z upažení. Při zahájení oblouku vykloníme trup ven z oblouku, vnitřní hůl vztyčíme vzhůru a vnější hrot hole se dotýká sněhu (viz obr. 76). Hole držíme za rukojeti podhmatem. Lze provádět i bez holí. Tehdy jde v oblouku vnitřní ruka do vzpažení a vnější do upažení mírně dolů.

Cíl: kompenzační odklon trupu

Chyby: hůlky opačně

7.3.3.4 Máchání prádla



Obr. 77

Popis cvičení

Pomalý rozjezd plynulými oblouky, doprovázený pohybem horních končetin. V oblouku obě paže směřují ven (viz obr. 77), mezi oblouky jsou

v základním postavení. S přibývajícím rychlostí se pohyby zvýrazňují, rytmezují. Postupujeme od delších ke krátkým obloukům. Pohyb paží synchronizujeme s pohybem dolních končetin.

Cíl: cit pro rytmus, odklon trupu, koordinace pohybů

Chyby: špatná koordinace pohybů

7.3.3.5 Podvlékání



Obr. 78

Popis cvičení

Z jízdy po spádnicí plynule navazujeme oblouky. Postupně zrychlujeme a zkracujeme až k pravidelnému rytmu. Paže jsou stále v předpažení, oblouky provádíme pouze pohybem kolen a pánve do stran (viz obr. 78). Trup je v klidu a dolní končetiny pod ním „podvlékáme“.

Cíl: rytmezace oblouku, práce dolních končetin s fixací těla

Chyby: vertikální i horizontální pohyby trupu

7.3.3.6 Učenec



Obr. 79

Popis cvičení

Postupujeme od dlouhých ke středním obloukům. Paže jsou spojeny za tělem jako při chůzi učence (viz obr. 79). Tělo je fixováno a pracují jen nohy. Díky poloze paží je snížena stabilita jezdce. Toto cvičení provádíme opatrně, neboť ruce nejsou připraveny k případnému pádu. Dbáme na správnou polohu těžiště

Další možnou variantou je jízda s pažemi ve zkřížení. Levá dlaň tlačí do pravého ramene a opačně. Cvičení je též vhodné využít při výuce krátkého oblouku.

Cíl: zlepšení koordinace, stability, práce nohou s fixací těla

Chyby: záklon, rotace

7.3.3.7 Superman



Obr. 80

Popis cvičení

Z jízdy šikmo svahem vyjíždíme oblouk s vnější rukou v bok a vnitřní v předpažení. Přikloníme kolena a pánev do oblouku tlakem vnější paže na vnější bok směrem ke svahu (viz obr. 80). Tím také docílíme kompenzačního odklonu trupu (tělo je v pase zalomeno). Lyže jsou zahraněné a vyjíždí oblouk po hranách. V přechodové fázi vyměňujeme paže. Ve fázi vedení musí být výměna již dokončena.

Cíl: jízda po vnitřních hranách, kompenzační odklon trupu, vklonění pánve do oblouku

Chyby: pohyby nejsou synchronizovány, nedostatečný odklon trupu,

7.3.3.8 Signalista ven z oblouku



Obr. 81

Popis cvičení

Vyjíždíme po spádnici v základním sjezdovém postoji. Upažíme a v oblouku přikláníme pánev, kolena ke svahu a odkláníme trup (viz obr. 81). Vnitřní ruka je ve vzpažení, vnější je v upažení poníž. Při změně oblouku plynule vyměňujeme polohu paží.

Cíl: kompenzační odklon trupu

Chyby: malá kompenzace

7.3.3.9 Carvingový oblouk



Obr. 82

Popis cvičení

Carvingový oblouk je výsledkem carvingové průpravy. Cvičíme na mírném, širokém a upraveném svahu. Dbáme na plynulost pohybu, eliminaci smyku a správnou polohu kolen, pánve, trupu a ramen.

Z jízdy po spádnici v základním sjezdovém postoji zahájíme oblouk postupným a plynulým přikloněním pokrčených kolen a pánve do oblouku (viz obr. 82) se současným aktivním předsunutím vnitřní lyže, kolene, boku a ramene. Lyže tím zahraníme a uvedeme do točení. Osa ramen, pánve a kolen je

paralelně. Trup je v kompenzačním odklonu. Vyjíždíme oblouk a vracíme se těžištěm zpět nad lyže. Přehraníme lyže na opačnou stranu a proces znovu opakujeme. Paže jsou po celou dobu v mírném pokrčení před tělem. Hole směřují šikmo vzad a dolů, paralelně s lýtkovými kostmi.

7.3.4 Funcarving

Fun znamená anglicky zábava a zábava by také měla být hlavním cílem při funcarvingu. Funcarving se snaží o zprostředkování co nejjintenzivnějšího zážitku z lyžování. Charakteristickými rysy jsou: výrazné zatížení vnitřní lyže, vklonění celého těla do oblouku bez kompenzačního odklonu trupu, rotace trupu ve směru zatáčení. Rotace nesmí být však přehnaná, neboť poté dochází ke smýkání. V krajní podobě se může jezdec dotýkat sněhu a jet takřka po vnitřní hraně vnitřní lyže. Funcarvingové oblouky jezdíme na lyžích s rádiusem pod 12 m a vyšší podložkou, která nám dovoluje větší náklon do oblouku. K výuce využíváme výhodné supershorties. Inspiraci je možné hledat na svahu kolem sebe a učit se to, co nás baví. Funcarvingové oblouky jezdíme většinou bez holí, u některých cvičení však mohou sloužit jako dobrá pomůcka.

7.3.4.1 Letadlo do oblouku



Obr. 83

Popis cvičení

Paže jsou v upažení. Celé tělo je nakloněno do oblouku (viz obr. 83). Dochází k výraznému zatížení vnitřní lyže. Pohyb připomíná letadlo v zatáčce. Při dobrém zvládnutí se ruka může dotknout sněhu.

Cíl: náklon celého těla do oblouku, zatížení vnitřní lyže

Chyby: nedůsledné zatížení vnitřní lyže, odklon trupu

7.3.4.2 Letadlo do oblouku s dlouhými křídly



Obr. 84

Popis cvičení

Obdobné jako u předchozího cvičení s rozdílem využití holí. Hole prodlouží paže a lyžař může být v oblouku v kontaktu s podložkou (viz obr. 84). Pocit lepší stability.

Cíl: náklon celého těla do oblouku, zatížení vnitřní lyže

Chyby: nedůsledné zatížení vnitřní lyže

7.3.4.3 Signalista do oblouku



Obr. 85

Popis cvičení

Toto cvičení nám pomáhá při náklonu těla do oblouku. Vycházíme z upažení. Při zahájení oblouku nakloníme trup do oblouku, vnější hůl vztyčíme vzhůru (paže je ve vzpažení) a vnitřní hrot hole se dotýká sněhu (viz obr. 85). Hole držíme za rukojeti podhmatem. Lze provádět i bez holí. Tehdy jde v oblouku vnější ruka do vzpažení a vnější do upažení mírně dolů.

Cíl: Náklon těla do oblouku, zatížení vnitřní lyže

Chyby: malý rozsah paží, vzpažená vnitřní paže, kompenzační odklon trupu

7.3.4.4 Kajakář do oblouku



Obr. 86

Popis cvičení

Začínáme s pažemi v předpažení, ve kterých držíme hole rovně v šíři ramen (viz obr. 86). Držíme jako kajakové pádlo. Při zahájení oblouku si pomáháme záběrem pádla ve směru oblouku. Cvičení zrychlujeme a zkracujeme oblouky, až do rychlého stabilního tempa.

Cíl: rytmizace, náklon trupu do oblouku

Chyby: Záběr pádlem na opačné straně, odklon trupu

7.3.4.5 Volant do oblouku



Obr. 87

Popis cvičení

V mírném svahu provádíme napojované oblouky. Ruce jsou v předpažení mírně pokrčené, jakoby držely volant. Nakláníme tělo do oblouku a otáčíme pomyslným volantem do směru oblouku (viz obr. 87). Dochází zde k rotaci. Všechny pohyby jsou prováděny plynule. Cvičení je vhodné doplnit pomůckou (ringo kroužek, létající talíř, volant).

Cíl: Plynulá rotace, zatížení vnitřní lyže

Chyby: kompenzační odklon trupu, malé zatížení vnitřní lyže

7.3.4.6 Piánko



Obr. 88

Popis cvičení

Napojujeme řezané oblouky s „klavírním doprovodem paží“. Vycházíme z předpažení pokrčmo plynule se zahájením oblouku přecházíme do upažení stranou do oblouku (viz obr. 88). „Pažemi se pohybujeme jako klavírista po klávesách a snažíme se dosáhnout oběma rukama na nejkrajnější možné tóny.“

Cíl: náklon celého těla do oblouku, zatížení vnitřní lyže, plynulé přehranění

Chyby: příliš prudký pohyb paží vede ke smýkání

7.3.4.7 Boxer



Obr. 89

Popis cvičení

V oblouku provádíme současně s nakloněním celého těla přímý úder vnější paží (viz obr. 89). Pohyby jsou prováděny plynule. Při přehnaném boxování je riziko, že dojde ke smýkání. Začínáme od dlouhých otevřených a postupně přecházíme ke krátkým uzavřeným obloukům.

Cíl: vnitřní lyže na hranu, náklon trupu do oblouku

Chyby: velké rotační pohyby, smýkání

7.3.5 Zábavná cvičení

Tyto cvičení je možné využít pro rozptýlení a pobavení jezdců. Rozvíjí koordinaci, orientaci, či souhru v týmu.

Některá cvičení jsou koordinačně náročná a tedy vhodná jen pro vyspělejší lyžaře.

7.3.5.1 Jízda po jedné lyži



Obr. 90

Popis cvičení

Cvičení je koordinačně i silově náročné, proto je vhodné pro vyspělé lyžaře. V napojovaných obloucích střídáme jízdu po vnější a vnitřní hraně jedné lyže (viz obr. 90). Přiklonění těla je odvislé od rychlosti a sklonu svahu. Druhá noha není v kontaktu se sněhem. Vystřídáme obě nohy. Můžeme cvičit s jednou odepnutou lyží.

Podobné cvičení je jízda po vnitřní či vnější lyži.

Cíl: rozvoj rovnováhy, koordinace, jízda po hraně

Chyby: smýkání, dotyk sněhu druhé lyže

7.3.5.2 Oblouky po vnitřní lyži s přeskokem



Obr. 91

Popis cvičení

Vyjíždíme oblouk po vnitřní hraně vnitřní lyže. V přechodové fázi se odrážíme z vnitřní lyže a dopadáme na druhou nohu (viz obr. 91). Dopadnout se snažíme opět na vnitřní hranu. Znovu vyjíždíme oblouk. Cvičení je vhodné jen pro vyspělé lyžaře.

Cíl: zlepšení koordinace a rovnováhy, jízda po vnitřní lyži

Chyby: špatně načasovaný odraz, neplynulé navázání oblouku.

7.3.5.3 Pirueta



Obr. 92

Popis cvičení

U tohoto cvičení se lyžař otáčí kolem osy těla (viz obr. 92). Plynule přenáší váhu z jedné lyže na druhou. S cvičením začínáme na mírnějším svahu. Cvičení slouží také k rozvoji orientace a koordinace. Můžeme variovat toto cvičení, změnou poloh (vysoká, nízká), polohou paží (ruce v týl, upažit a připažit), lze také chvíli jet poslepu.

Soutěžní forma: Kdo udělá více piruet na vymezené délce svahu.

Cíl: orientace, koordinace

7.3.5.4 Vuřtíky



Obr. 93

Popis cvičení

U tohoto cvičení střídá lyžař jízdu po vnitřních (nohy do X) a vnějších hranách (nohy do O) a vytváří tak za sebou stopu v podobě vuřtíků (viz obr. 93). Těžší variantou, se supershorties možnou, jsou vuřtíky v jízdě pozpátku. Jízda je plynulá bez smýkání.

Cíl: přehranění, cit pro hranu

7.3.5.5 Zpátečník



Obr. 94

Popis cvičení

Cvičíme na středním až prudším svahu jízdu po spádnici pozadu. Lyžař se opírá pouze o dlaně a špičky lyží (viz obr. 94). Cvičení je zábavné a hravé. Slouží jako dokonalý prostředek k odreagování.

Cíl: koordinace, rovnováha

7.3.5.6 Tanec na sněhu



Obr. 95

Popis cvičení

Ve dvojicích na mírném svahu se jezdci spojí za ruce v předpažení. Otáčejí se v jednom směru a sjíždí ze svahu (viz obr. 95). Dvojice tvoříme tak, aby měli podobné tělesné dispozice. Využíváme zde odstředivé síly a setrvačnosti. Po chvilce vyměníme směr točení. Toto cvičení je zábavné a formy jízdy ve dvojicích je vhodné využívat i v normálních obloucích.

Cíl: souhra v páru

7.3.5.7 Centrifuga



Obr. 96

Popis cvičení

Podobné jako předchozí cvičení. Pár se spojí svázanými holemi a roztočí se v jednom směru (viz obr. 96). Dochází zde k velkému působení odstředivé síly. Cvičení je nutné provádět opatrně. Pro větší bezpečnost je vhodné pro spojení využít provazu.

Cíl: zábava, působení odstředivé síly

7.3.5.8 Letadlo ve dvojicích



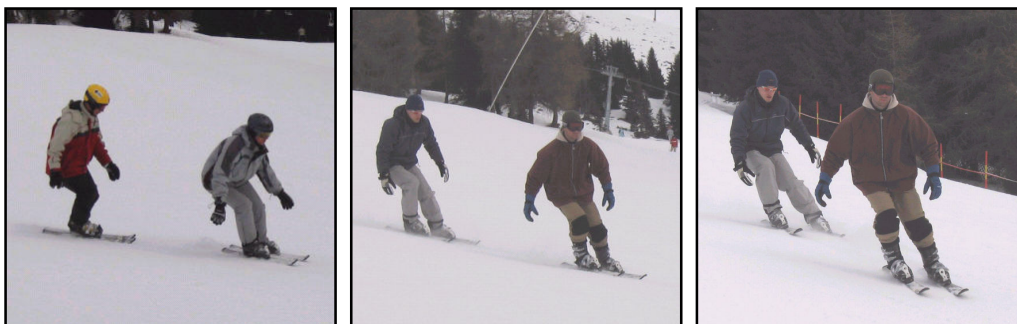
Obr. 97

Popis cvičení

Jízda plynule navazovanými oblouky ve dvojicích. Jezdci jsou spojeni holemi ruce jsou v upažení (viz obr. 97). Simulují let letadla. První udává tempo a směr jízdy. Vzájemně se mohou ovlivňovat a jet v různých polohách. Mohou střídát nízký postoj s vysokým, či mohou střídát upažení s připažením (roztahovat křídla). Cvičení je náročné na souhru pohybů ve dvojici.

Cíl: souhra jezdců

7.3.5.9 Kopírování stopy



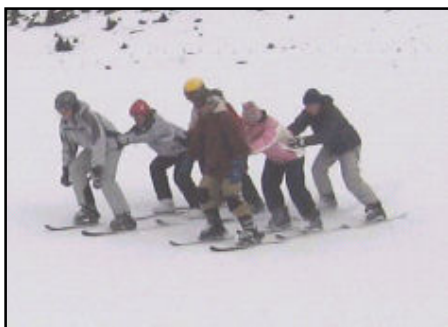
Obr. 98

Popis cvičení

V jízdě za sebou první udává tempo, směr, druh oblouku, polohu těla. Druhý se ho snaží věrně kopírovat (viz obr. 98). Cvičení rozvíjí reakce u jezdce vzadu. První může vymýšlet různé záludnosti v jízdě. Cvičení může být pojato i výkonnostně.

Cíl: reakce, soutěživost

7.3.5.10 Had



Obr. 99



Obr. 100

Popis cvičení

Vícečetná skupina se spojí v rukama v pase a utvoří zástup (viz obr. 100). Jízda se provádí na mírném svahu. Cílem skupiny je dojet co nejdále. Skupina musí mezi sebou dobře komunikovat, jinak dojde k roztržení. Skupinu je možné rozdělit a vytvořit dva zástupy vedle sebe (viz obr. 99). Vznikají tak efektivní kreace.

Cíl: souhra ve družstvu, přizpůsobení se

7.3.5.11 Přihrávky



Obr. 101



Popis cvičení

Ve dvojicích při jízdě na mírném svahu si lyžaři přehazují předmět, rukavice v tomto případě dobře poslouží (viz obr. 101). Oba jezdci provádějí synchronizované oblouky vedle sebe. Vždy v nejbližší pozici si přehodí předmět. Cvičení je možné provádět i ve trojici. Tehdy jdou všechny přihrávky přes prostředního. Provádíme nejprve na velmi mírném svahu, postupně přejdeme na prudší svah na krátké oblouky.

Cíl: koordinace, orientace

7.3.5.12 Soutěž kreativity



Obr. 102

Popis cvičení

V jízdě každý utvoří svoji jedinečnou kreaci (viz obr. 102). Může být zábavná, komplikovaná, ale i esteticky krásná. Je pouze na lyžaři jakou formu zvolí. Provádíme na vymezené délce svahu. Toto cvičení ukáže všem cvičícím, jak lehký je pohyb na supershorties a co vše lze s nimi provádět.

Cíl: uvolnění, kreativita

Chyby: nebezpečné kreace

7.3.5.13 Lyžařské formace



Obr. 103

Popis cvičení

Skupina vytvoří formaci, ve které se bude krátkými synchronizovanými oblouky pohybovat dolů ze svahu (viz obr. 103). Ze začátku je dobré provádět lehké formace v malých družstvech. Tempo udává vedoucí jezdec. Toto cvičení je náročné na souhru, ale díky lyžím supershorties je vhodné nejen pro ty nejzkušenější.

Cíl: souhra v družstvu, orientace, estetika

7.3.5.13 Molekuly



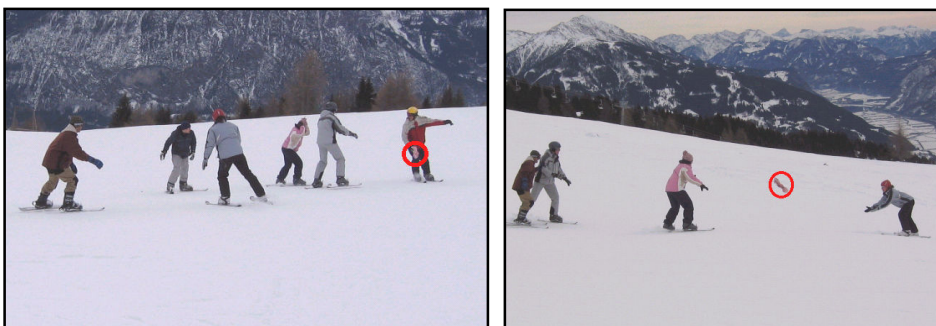
Obr. 104

Popis cvičení

Družstvo utvoří kruh a spojí se pomocí holí (viz obr. 104). Dvnitř kruhu se postaví jedinec. Celý kruh se roztočí jedním směrem, jedinec uvnitř kruhu opačným. Takto se pohybují na mírné svahu a snaží se zkoordinovat pohyby. Kruhy tvoříme podle počtu žáků v družstvu. Lze vytvořit i molekulu se třemi kruhy.

Cíl: koordinace, týmová práce

7.3.5.14 Nahrávání



Obr. 105

Popis cvičení

Družstvo se rozdělí na dva týmy. Každý tým se snaží o maximální počet přihrávek mezi sebou. Družstva bojují proti sobě a snaží si přihrávky zachytit, či znepříjemnit nahrávání (viz obr. 105). Jestli že předmět spadne na zem, či se ho dotkne někdo z druhého družstva, začíná si přihrávat druhé družstvo. Vyhrává družstvo, které si vícekrát přihraje.

8 Alternativní cesta ke carvingu

Vhodné materiální prostředky před výukou carvingu

Před zahájením výuky carvingu na lyžích, je dobré si uvědomit, že je možné imitovat carvingový oblouk na pevném povrchu (asfalt, beton) s využitím kolečkových bruslí nebo na ledě s využitím normálních bruslí .

Carving je vlastně jízda po hraně a podobný pocit jako na carvingových lyžích můžeme zažívat na bruslích. Pohyby při změně oblouku jsou velice podobné. Poloha ramena, pánve a kolen je v oblouku také velice podobná. Je také využíváno vertikálních pohybů k dávkování tlaku na podložku. Přenášení váhy a naklánění kolen je využíváno taktéž. Všechny tyto pohyby se ukládají do paměti a jsou asociovány a tedy následně využívány při jízdě na lyžích.

Na některých základních, středních i vysokých školách je možné se setkat s tím, že učitel tělesné výchovy své žáky připravuje na lyžařský výcvik již nějaký čas před zahájením kurzu. Záměrně s žáky jezdí na bruslích a procvičuje ty dovednosti, které se následně využívají při lyžování. Následné výuce na lyžích to velice prospěje. Žáci se učí rychleji a snáze.

Také mnozí vrcholoví lyžaři využívají bruslí ve své letní přípravě.

Na obrázcích níže je možné si povšimnout podobného postavení těla při oblouku na bruslích (viz. obr. 106), in-line bruslích (viz. obr. 107), supershorties (viz. obr. 109) a carvingových lyžích (viz. obr. 108).



Obr. 106



Obr. 107



Obr. 108



Obr. 109

Níže popsanou posloupnost cvičení při výuce směřující ke carvingu mohou vyzkoušet učitelé tělesné výchovy na základních, či středních školách před lyžařským kurzem. Lyžařská gymnastika a jízda na bruslích může být začleněna do předmětu tělesné výchovy několik měsíců před lyžařským kurzem.

Tento přístup opět závisí na vybavenosti škol a žáků.

1. Lyžařská gymnastika
2. Jízdy, cvičení a hry na bruslích (in-line nebo lední)
3. Jízdy, cvičení a hry na supershorties (lyže do 100 cm)
4. Jízdy, cvičení a hry na shorties (lyže do 130 cm)
5. Jízdy, cvičení a hry na carvingových lyžích (140 – 160 cm, r=11-12)

9 Závěr

Záměrem práce bylo vytvořit metodickou řadu využitelnou při výuce začátečníků a pokročilých na lyžích supershorties. Práce byla vypracována na základě zkušeností a poznatků získaných na Technické univerzitě v Liberci. Vzorem byla také rakouská a německá škola lyžování a její představitelé (Puchtler, Trendelkamp, Wallner).

Práce je určena především učitelům tělesné výchovy a lyžařským instruktorům. Je také vhodná pro ty, kteří se o lyžování aktivně či pasivně zajímají. Popisuje výhody, které lyže supershorties přinášejí. Předkládá návod na využívání lyží supershorties, jakožto vhodného prostředku k výuce lyžování u začátečníků. Pro začátečníky nabízí nový koncept vyučování, které tyto lyže umožňují. Zabývá se využitím otevřeného vyučování v lyžování. Pokročilým lyžařům předkládá metodickou řadu výuky carvingového oblouku.

Věřím, že práce dobře poslouží všem učitelům lyžování. Přeji si a doufám, že podpoří některé moderní přístupy ve výuce lyžování a také přispěje ke zpestření a zjednodušení výuky.

10 Použitá literatura

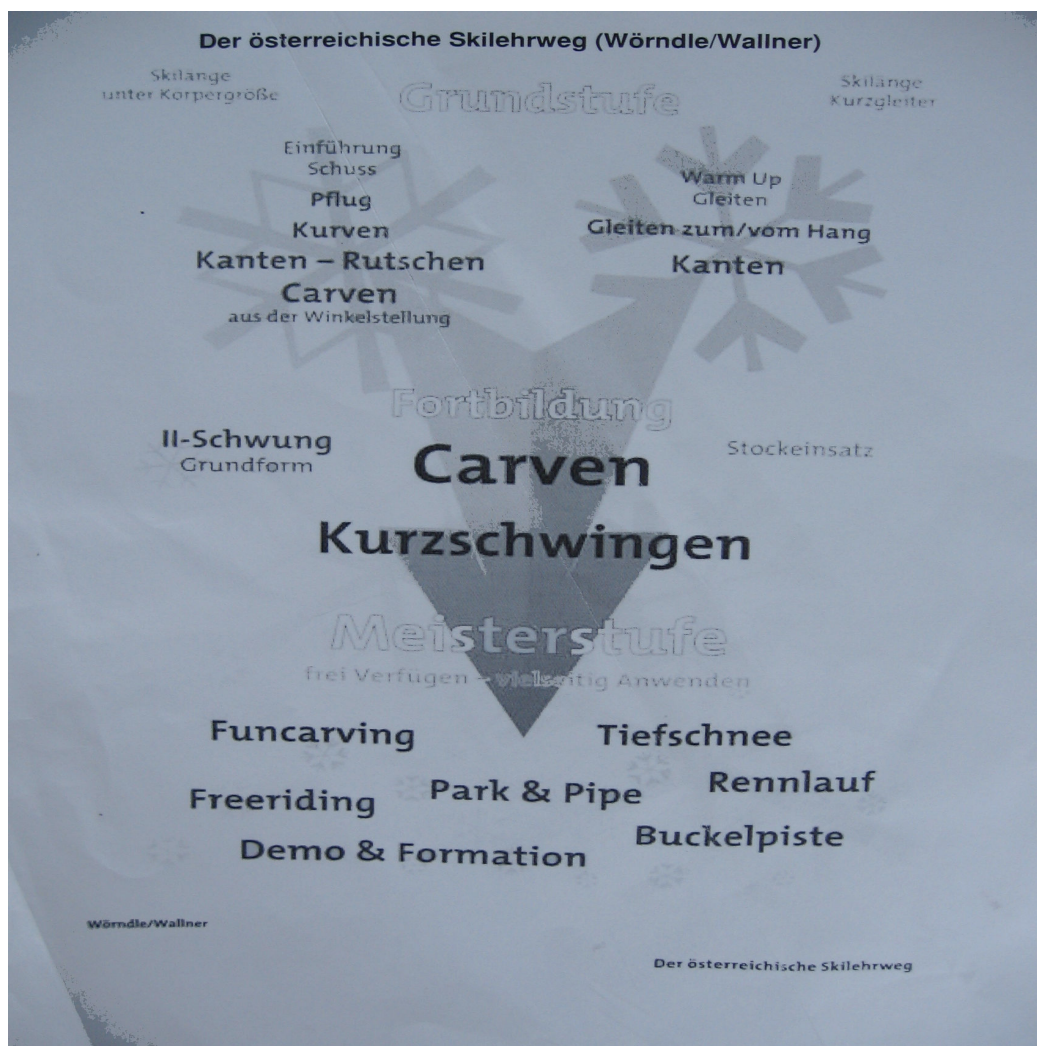
1. Bauman, N. aj. *Wintersport*. 1. vyd. Hamburg : LUK, 2001.
2. Baumrock, F. *Was ist wichtig, was ist richtig*. 9. vyd. Wien : Pichler, 2000.
ISBN 85431-119-2.
3. *Bewegung* [online]. c1999. poslední revize 2006 [cit.2006-03-20].
<<http://www.bewegung.ac.at>>.
4. *Big Foot in der Praxis* [online]. c 2003. poslední revize 2004 [cit. 2006-01-10]. <<http://www.schmalfussvolker.de/>>.
5. Binter, L. aj. *Snowboarding*. 1. vyd. Praha : Grada, 1999.
ISBN 80-247-0246-0.
6. Bucher. W. aj. *1017 Spiel und Übungsformen für Skifahren, Carving*. 4. vyd.
Schorndorf : Karl Hofmann, 2003. ISBN 3-7780-6373-1.
7. *Carv.cz* [online]. c2002. poslední revize 2005 [cit. 2006-01-02].
<<http://carv.cz/carving/index.php>>.
8. *Carving-ski* [online]. c2000. poslední revize 2006 [cit. 2006-02-02].
<<http://www.carving-ski.de/>>.
9. Částka, K. aj. *Jak dokonale zvládnout carving*. 1. vyd. Praha : Grada, 2005.
ISBN 80-247-1358-6.
10. Dobrovodský, V. *Zimní olympijské hry v obrazech*. Praha : Olympia, 1987.
11. Dygrín, J. aj. *Základy lyžování*. 2. vyd. Liberec : TUL, 2003.
ISBN 80-7083-681-4.
12. Kostbahn, B. *Der Scheesport-Pass im Schulsikurs : Lehrhilfen für den Sportunterricht*. Schondorf: Karl Hofmann, 2005. č.11, s. 9-10.
ISSN 0342-2481.
13. Kulhánek, O. *Zlatá kniha lyžování*. Praha : Olympia, 1989.
14. Kutač, P., Navrátková, T. *Lyžujeme na kraťasech*. Olomouc : Hanex, 2005.
ISBN 80-85783-45-2.
15. Morten, L. *The Strange Long History of the Short Ski* [online]. c2000.
poslední revize 2006 [cit. 2006-03-10]. <<http://skiinghistory.org/Taylor.html>>.

16. Ofner, T. *Carving* [online] c2001. poslední revize 2005-12-27
[cit. 2006-02-10]. <<http://www.skicamps.de/Fachsimpeleien/Carving>>.
17. *Otevřené vyučování* [online] c2005. poslední revize 2006-03-25
[cit. 2006-04-11]. <<http://www.otevrene-vyucovani.cz>>.
18. *Outdoor-magazin.com* [online]. c2001. poslední revize 2006-04-23
[cit. 2005-04-23]. <<http://www.outdoor-magazin.com/od/home>>.
19. Pauly, S. *Bigfoot als ein Mittel der Differenzierung im Schulsport*
[Práce ke státní zkoušce]. Weilburg, Studienseminar Frankfurt M. 2000. 48 s.
20. Petanjek, H. *Big Foot* [online]. c2001, poslední revize 2005 [cit. 2006-01-20].
<<http://www.seilbahnen.at/winter/wintersportarten>>.
21. Příbramský, M. aj. *Česká škola lyžování – Carving*. Praha : FTVS UK, 2002.
ISBN 80-86317-24-2.
22. Resch, J. *Die Wintersportwoche in der Hauptschule*. Pöcking, 2005.
23. Rieger, P. *Skifahren lernen mit Skiboards. Lehrhilfen für den Sportunterricht*.
Schondorf : Karl Hofmann, 2001. č.1, s.1-11. ISSN 0342-2481.
24. *Schwitz-Net* [online]. c2003. poslední revize 2005 [cit. 2006-03-20].
<<http://www.beepworld.de/members58/schwitznet/index.htm>>.
25. *Ski speciál 2003/2004*: magazín. Praha: Východočeská tiskárna, 2003.
ISSN 12 12-3072.
26. *Skischule-nordbayern* [online]. c2003. poslední revize 2005 [cit. 2006-02-05].
<<http://www.skischule-nordbayern.de/Kurzski.html>>.
27. *Snow 22*: Časopis pro lyžaře. Praha : Slim media, 2005. ISSN 1214-0007.
28. *Snow 23*: Časopis pro lyžaře. Praha : Slim media, 2005. ISSN 1214-0007.
29. *Snow 25*: Časopis pro lyžaře. Praha : Slim media, 2005. ISSN 1214-0007.
30. *Sportunterricht* [online]. c1998. poslední revize 2006-01 [cit. 2006-01-20].
<<http://sportunterricht.de/>>.
31. Trendelkamp, F. *Der Ski-Lernparcours. Lehrhilfen für den Sportunterricht*.
Schondorf : Karl Hofmann, 2005. č.11, s. 1-8. ISSN 0342-2481.

32. Vestweber, K. *Paralleles Schwingen auf Inlineskates, Bigfoot und Carvingski*. Lüneberg : Verlag Limpert, 2003. č. 6.
33. Vodičková, S. aj. *Česká škola lyžování: sjíždění a zatačení na lyžích dětí a mládeže*. 1. vyd. Liberec : TUL, 2005. ISBN 80-7083-914-7.
34. Vodičková, S. *Základy lyžování dětí*. 1. vyd. Liberec : TUL, 2004. ISBN 80-7083-830-2.
35. Wallner, H. und Wörndler, W. *Carven* [DVD-ROM]. Purkersdorf : Interski Austria, 2003. ISBN 3-85119-285-0.
36. Wallner, Hermann. *Carven Skilauf perfekt* : 3. vyd. Purkersdorf: Hollinek, 2004. ISBN 3-85119-285-0.
37. *0°Celsius* [online]. c2005. poslední revize 2006 [cit. 2006-04-10].
<<http://www.beeppworld.de/members58/schwitznet/index.htm>>.

11 Přílohy

Příloha č.1 Rakouská metodika podle Wallnera a Wörndleho



Příloha č.2 Lyžařská knížka

Lyžařská knížka



pro

místo konání datum

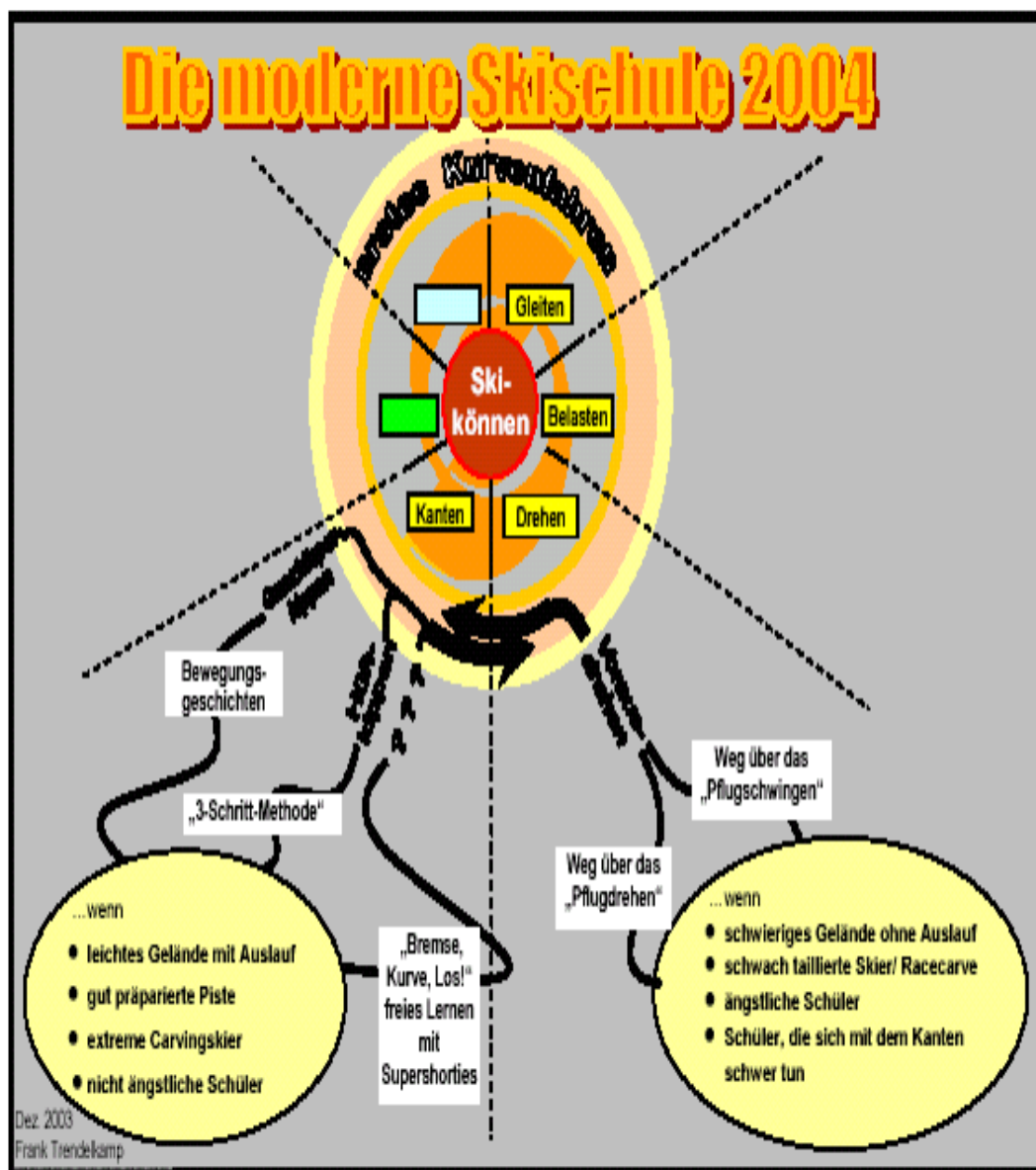
☐ lyže ☐ snowboard

instruktoři

Poznámky

	Datum	Podpis
Brždění		
Zastavení pluhem		
Hockistop		
Nouzový pád		
Parkur		
Vlny		
Zpátečka		
Sesouvání		
Skok		
Slalom		
Obří slalom		
Carvingová trať		
Trychtýř		
Obr a trpaslík		
Technika		
Řezaný oblouk		
Smýkaný oblouk		
Jízda na vleku		
Talíř		
Kotva		
Sedačka		

<u>FIS – pravidla</u>
1. Respektování druhých lyžař svým chováním nesmí ohrožovat ani omezit ostatní
2. Kontrola rychlosti jízdy lyžař musí mít své lyže pod kontrolou a přizpůsobit rychlost a způsob jízdy svým schopnostem a daným podmínkám (terén, počasí, kvalita sněhu, hustota provozu)
3. Volba správné trasy lyžař přijíždějící zezadu musí zvolit takovou trasu, aby neohrozil lyžaře před sebou
4. Předjíždění lyžař si musí při předjíždění ponechat dostatek prostoru i pro případné nepředpokládané změny směru předjížděných lyžařů
5. Vjíždění na sjezdovku a rozjíždění se lyžař se musí před vjezdem na sjezdovku i před rozjezdem po předchozím zastavení důkladně rozhlédnout, aby neohrozil sebe ani ostatní lyžaře
6. Zastavování na sjezdovce lyžař se musí vyvarovat zastavování na sjezdovce v užších nebo v nepřehledných místech. Při pádu v takovémto místě se musí okamžitě přemístit ke straně sjezdovky
7. Chůze po sjezdovce pokud je lyžař nucen jít po sjezdovce pěšky, pak vždy po jejím okraji
8. Respektování signálů a značení lyžař je povinen respektovat veškeré signály a značení
9. První pomoc při kolizi je lyžař vždy povinen poskytnout zraněnému první pomoc
10. Identifikace po kolizi lyžařů jsou všichni zúčastnění povinni předat si navzájem adresy nezávisle na tom, kdo kolizi způsobil






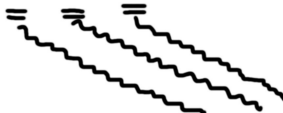







Příloha č.4 Slovník pojmů


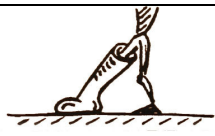


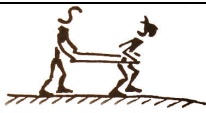
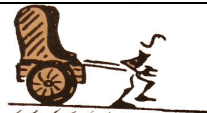





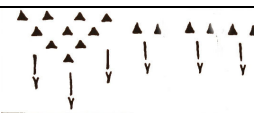

freestyleový trik – free (z angl. volný), jde o provedení určitého prvku, který nemá stanovené normy.








funpark – v překladu z angličtiny znamená zábavní park, často používaným synonymem je snowpark, jde o park pro lyžaře ve kterém jsou různé druhy překážek, nejčastěji zábradlí, u-rampy, skokánky

halfpipe – U-rampa

Příloha č.5 Cviky na supershorties z knihy 1017 Spiel und Übungsformen

Název cviku a jeho cíl	Popis a uvedení cviku	Zobrazení
Úplné uvolnění Lyžařský styl	Jízda na mírném svahu. Jet volně, všechny svaly uvolnit. Vypnout.	
Nafoukanec Hluboký oblouk	Na začátku nadechnout co nejvíce vzduchu. Při oblouku se skrčit a zároveň vydechovat vzduch. Zachovávat širokou stopu.	
Pozdrav slunci Prožitek	Začínat v póze nafoukance, tedy plni vzduchu i ve tvářích. Zamávání a úsměv na slunce. Nohy nechat volně zatáčet.	
Girlandy Zatáčení	Na malém úseku zajet co nejvíce poloobloučků Kdo jich zvládne nejvíce?	
Plameňák Jízda po vnější lyži	Zatáčení na vnější lyži v postoji jako pták flamingo. Navazovat oblouky a vyměňovat nohy. Variace: Jízda po vnitřní lyži	
Špička nahoru Jízda po vnější lyži	V jízdě šikmo svahem zvednou špičku vnější lyže. Pata zůstává na zemi! Takto vyjet oblouk.	
Předjízďecí oblouk Vědomé předsunutí vnitřní nohy	V zatáčce předсовать vnitřní lyži. Opakovaně za sebou.	
Obr a trpaslík Zatáčení vert. pohybem vzhůru	V zatáčce se stává z trpaslíka obr. Při jízdě šikmo je z něho opět trpaslík. Varianta: Opačně (zatáčení pohybem dolů)	
Pendlovací hodiny Rytmus	Na místě v klidu pendlovat hůlkami. V jízdě sladit pohyb holí po pohyb končetin. Varianty: rychle/pomalů	
Pumpa oblouk Mechanika pohybů	Na místě zapumpovat jednou rukou. Pohyb veden vedle nohy. Druhá noha je napnutá.	
Pašerácký oblouk Uvolnění jízdy	Pašujeme plíživě a skrčeně zboží přes hranice. V jízdě oblouku se nohy podvíkají pod tělem. Trup je v klidu, jsme stále čelem do údolí.	

Schovávaná Paralelní jízda s vertikálním pohybem dolů.	Schovávat se za „zdi“ při jízdě šikmo svahem. Opatrně nahlédnou do oblouku, zda tam není chytač. Následuje rychle vyjetí oblouku v pořadí hlava, trup, nohy a rychle schovat za další zeď.	
Noha v sádře přesunutí těžiště	Sedíme u stolu s nohou v sádře a jíme. Nohu dáme do strany. Noha v sádře je vnější noha Zkoušíme na místě poté i za jízdy.	
Šoupač pánví přesunutí těžiště	Ruce v bok. Vnitřní bok tlačit do oblouku a dopředu.	
Pérák Napnutí – pokrčení	Napínání a pokrčování během oblouku. Střídání intenzity pérování. Dávkování tlaku. Při jízdě v pluhu i v paralelním oblouku.	
Koňské spřežení Důvěra, odvaha	Kůň je řízen pomocí holí. Varianta: Kůň jede se zavřenýma očima.	
Rikša Důvěra	Zde řídí povoz rikša. Varianta: kočí má zavřené oči	
Hluchý	Jízda bez vnímání hluku. Uši zacpat špunty (papírový kapesník).	
Dlouhá – krátká Diferenciace	Jízda s jedním superkraťasem a s normální lyží.	
Kopie Orientace	A jede a B přihlíží. B se poté snaží zajet tou samou cestou, jakou jel A.	
Stínová jízda Přizpůsobení, orientace	Krátké oblouky ve dvojicích vedle sebe. Varianty: za sebou, copánky	
Vlak Přizpůsobení	Lokomotiva udává stopu, vagony jí stíhají Varianta: dvě lokomotivy vedle sebe	
Šipka - hřeben Souhra	Krátké oblouky. Jízda družstva ve tvaru šipky nebo hřebenu.	
Dvoj bob Odvaha	Brzdič se pevně drží řidiče. Varianta: 4 bob, celé družstvo	

Valčík Rytmus	Ve dvojicích se držet za hole a v rytmu valčíku se točit a sjíždět dolů. Varianta: ve trojicích,.....	
Rytec Rychlé točení	Se špičkou vnitřní lyže se zarýt do sněhu a rychle se otočit.	
Křížový oblouk Jízda po vnější lyži	V zatáčce překřížit vnitřní nohu přes vnější	
Královský tanec Stabilita	Jednu nohu položit na sněh a přibrzdit tzv. T brzdou. Zadní lyže kolmo k přední. Vystřídat nohy.	
Slalom z lidí s piruetou Rotace kolem osy	Stojící chytá ruku jedoucímu a roztáčí jedoucí, vypouští ho a jedoucí vytváří piruetu.	
Jízda po patkách Rovnováha	Jet v hlubokém sněhu po patkách. Brzdit zvětšeným tlakem do patek.	
Kratoučké závody Atmosféra závodů	Dvě družstva závodí proti sobě. Na krátkém svahu. Během jízdy musí plnit určené úkoly. (otočka, jízda pozpátku, na jedné noze,.....)	

Příloha č.6 Dvanáct výhod carvingových lyží podle Waltera Kuchlera

1. Učení jde snáze
 - lehčí a rychlejší učení
2. Lyže lépe drží
 - lepší držení na tvrdém a ledovém povrchu
3. Větší ekonomie
 - větší ekonomie jízdy díky autokinetice carvingové lyže
4. Síla při jednoduchosti
 - snazší základní postavení, vyšší ekonomie jízdy, přesto lepší výsledky
5. Větší jistota
 - díky širší stopě, lepší ekonomii, kratší lyži a lepšímu průběhu pádu
6. Snazší oblouk
 - lepší jízda v oblouku, lyže samy vedou
7. Příjemné pocity v oblouku
 - pocit působení odstředivé síly
8. Dobré lyže a dobré lyžování
 - přirozený postoj bez rotací, který spoléhá na autokinetiku lyže
9. Méně chyb
 - méně chyb díky snazší struktuře lyžařské techniky
10. Méně rušivých elementů
 - lyže lépe „prořezávají sněh“, jedou v jedné linii
11. Kratší lyže – snazší lyže
 - točivé rameno je kratší – snazší točení
12. Nové jízdní speciality pro každého
 - řezaný oblouk, oblouk proti svahu tzv. 360°, Handcarven, Bodycarven.

Příloha č.7

Doporučený materiál k výstavbě Parkuru

- ulička (9 červených a 9 modrých tyček)
- trychtýř (12 červených a 12 modrých tyček, 20 kloboučků)
- boule (lopata, 2 tyčky k vyznačení stanoviště)
- zpátečka (9 červených a 9 modrých tyček)
- vlny (lopata, 2 tyčky k vyznačení stanoviště)
- brzdírna (2 tyče, guma nebo provaz, 3 kloboučky)
- obří slalom (6 slalomových tyčí)
- obr a trpaslík (10 tyčí 5 krátkých trubiček na spojení tyčí)
- skokanský můstek (lopata, 3 kloboučky, 2 tyčky)
- carvingová cesta (6 kloboučků nebo delší provaz)
- slalom (8 slalomových tyčí)